

PROJECT
PARENTING

项目化养育

如何有目的、有计划、有步骤地
培养您的孩子

陈 中 韩丽娜 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

项目化养育：如何有目的、有计划、有步骤地培养您的孩子/陈中，韩丽娜著. —北京：电子工业出版社，2015.11

ISBN 978-7-121-27353-7

I. ①项… II. ①陈… ②韩… III. ①家庭教育—教育方法 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第233978号

出版统筹：李朝晖

策划编辑：潘 炜

责任编辑：刘香玉

责任校对：杜 皎

营销编辑：王 丹

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：120千字 彩插：1

版 次：2015年11月第1版

印 次：2015年11月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

什么是项目化养育

以项目为载体，让孩子在完成项目的过程中，自己思考、琢磨、实践和反思，从而获得成长的教养方法。

项目可以是游戏、活动、课题。只要有了项目化的意识，在日常生活中，父母可以随时随地随事地发起一个项目：收集树叶，解决社区一个问题，阅读一本书，来一次旅行，探讨一个社会热点事件等等。

它可以用来解决孩子长期的问题，培养孩子的能力，塑造孩子的性格、心智和习惯，而这些都是孩子未来成功的真正关键因素。

实践上，经美国、德国、英国、日本、意大利、荷兰、新西兰、芬兰等全球多个国家各年龄段孩子数十年实践证明有效。

理论上，与多元智能、性格的力量、全脑教养、游戏力、华德福、蒙台梭利、项目教学等理论和概念本质相通。

书中提及的项目化养育案例

- ◎ 孩子上网成瘾问题
- ◎ 带孩子爬山、徒步
- ◎ 提高孩子写作能力
- ◎ 面团游戏
- ◎ 历史学习
- ◎ 雪什么情况下更容易融化
- ◎ 数学运算学习
- ◎ 制造香皂
- ◎ 假期中的时间管理
- ◎ 研究合金
- ◎ 提高孩子财商
- ◎ 撰写论文
- ◎ 孩子想养宠物
- ◎ 超市购物
- ◎ 与孩子建立联结
- ◎ 一小时盲人体验

与其被动地在孩子出现问题时抓狂，
不如主动地专注于孩子能力的成长

最符合孩子天
性的养育方式

建立亲子联结
的最有效方式

项目化养育

解决长期问题
和培养能力的
最有效方式

帮助孩子赢得
未来成功的最
佳养育方式

目录

前言 项目化养育：父母最该采取的养育方式 / 1

孩子的学习，主要不是“教”会的，而是学到的。我们应该做的，是给孩子提供各种机会，让孩子去“鼓捣”。

为孩子的表现抓狂？是将注意力放在了错误的事情上 / 2

养育中，那些重要而不紧急的事情才是关键 / 4

孩子是如何学习的 / 8

孩子去参加培训是无效的 / 11

别做被动反射型养育的父母 / 14

01 什么是项目化养育 / 19

所谓项目化养育，就是以项目为载体，有目的、有计划、有步骤地培养孩子能力的方法。这是一种父母可控的主动积极的方式，而不是被动反射型的方式。

大作业 / 20

项目化作业是很多国家的重要学习方式 / 23

项目化大作业可以实现养育孩子的最重要目标 / 25

什么是项目 / 28

什么是项目化养育 / 31

02 项目，建立亲子联结的最有效载体 / 36

项目之所以有助于和孩子建立联结，是因为，项目实施的过程中，能够完美满足成功的联结所需要的4个关键要素：存在、调音、共鸣和信任。

联结的四个关键词 / 37

遇到问题时建立联结的方法 / 40

预先主动建立联结的方法 / 44

03 父母本都是项目化养育大师 / 48

只要你能教会孩子走路、说话、吃饭等，那么，你就是确定无疑的项目化养育大师。你已经在不知不觉间熟练运用了项目化养育的思维。

案例一，教孩子学走路 / 49

案例二，教孩子学说话 / 51

为什么孩子突然不听话了 / 53

04 项目化养育的方法论框架 / 56

极强的目的性+分阶段实施+复盘

极强的目的性 / 59

分阶段实施 / 62

复盘 / 65

05 如何找准项目的目的 / 73

如果出发点是解决问题，可以通过“5Why”法则来找到问题背后

真正的问题。如果出发点是培养一种能力，则需要通过“关键词”法则来找到项目的真正目的。

5Why 方法 / 75

关键词法则 / 76

06

如何设计项目：安全感、趣味感、成就感三位一体 / 78

安全感、趣味感、成就感，基本上可以对应项目的开始、过程、结束三个阶段。不过，这种对应并不完全是绝对的。安全感，应该贯穿在项目过程的始终。

安全感 / 80

趣味感 / 86

成就感 / 94

07

孩子是项目执行的主体 / 100

项目是要由孩子去完成的。孩子怎么想，怎么做，都由他自己决定。在这个过程中，父母可以是陪伴者，或者是支持者，最多只是共同参与者。

孩子在前，父母在后 / 101

把孩子当作独立对等的个体 / 104

提供非干涉性的帮助 / 107

08

父母可以做什么 / 110

父母在项目化养育中，承担着四个角色：1.发起者；2.支持者；3.挑战者；4.传播者。

如何发起一个项目 / 112

如何给孩子提供支持 / 116

如何对孩子进行挑战 / 120

如何传播孩子的项目“成就” / 123

09

项目化养育中的关键细节 / 127

对于任何一件事情，父母内心都必须是真诚的，不能为了某个目的，故意去说言不由衷的话，做违心的事情。

父母内心必须真诚 / 128

最好让孩子觉得项目是自己愿意的 / 129

营造一个完成项目的氛围 / 131

慎用奖励 / 134

10

项目化养育实践 / 137

通过项目化养育，可以帮孩子戒掉网瘾，可以帮孩子解决时间管理问题，还可以让孩子在项目中锻炼规划、沟通、组织等能力。

跟网络争夺孩子 / 138

假期中的时间管理 / 143

孩子想养狗，怎么办 / 154

附录 1 英国孩子 12 岁前必须做的项目 / 161

附录 2 美国孩子必须做的项目 / 163

参考书目 / 166

前言

项目化养育：父母 最该采取的养育方式

孩子的学习，主要不是“教”会的，而是学到的。
我们应该做的，是给孩子提供各种机会，让孩子去“鼓捣”。

为孩子的表现抓狂？ 是将注意力放在了错误的事情上

如果经常浏览那些家长跟亲子专家互动的页面，你就会发现，原来这个世界上有那么多父母已经被他们孩子的表现弄得抓狂了。在他们说完孩子的问题后，总是跟着“我该怎么办”“请您务必帮帮我”“求解答”“这还能改正吗”等话语。如果你也对孩子的某些行为担心抓狂，那对这些父母无助而渴望被解救的心理必定会感同身受。

孩子让父母抓狂的表现千奇百怪，我从中挑选了几个典型案例呈现在下面。大家可以对照一下自己孩子的行为，或许会感觉似曾相识。为了避免泄露他人的隐私，我对一些问题进行了编辑整合。

案例 1：男孩，平时比较胆小，有时出去玩会被其他孩子欺负，放学后或者周末碰到同学一起玩时，只是在旁边看着同学玩，或者自己玩自己的，很不合群。

案例 2：孩子现在爱抠字眼，甚至有点抬杠，故意跟人对着说。比如我说这是土豆，他说没有土；我说去奶奶家，他说去姥姥家等等。他话还特别多，无论什么人说话，只要他在旁边，就都喜欢插一嘴，不管关不关他的事。用我们家乡话说就是喜欢捞事。我该怎么办呢？

案例 3：我儿子现在三年级，生性活泼，就是做作业粗心，总出错，虽然上一、二年级时也这样，但是频率没有这么高。常常一篇一百多字的作业会有十来处的错误，主要就是漏字，或前后反写，比如学校写成校学。这么

高频率的粗心正常吗？是不是缺乏哪方面能力呢？

案例 4：女儿 6 岁了，有自己的独立房间，但还是不愿意自己睡，说怕黑。小夜灯也买了，也按她的喜好进行了布置。因为不愿意独自睡，每天晚上她都折腾到很晚才入睡，而第二天还要早起上学，有没有什么让她独自早睡的好办法？请务必帮帮我。

案例 5：7 岁男孩，遇到事情的时候，还没做就开始念叨“我不行，肯定不行”之类的。比如老师让念五遍课文，读到流利。还没开始做，他就一直在那里念叨：“我不行，肯定不行。”有时候我会陪着他一起完成一种任务，做完后我也会跟他说：“你看，你完成了，好棒。”当时他会觉得很骄傲，但下次又是重复说不行。

案例 6：孩子上课注意力不集中，坐不住，总爱东看看西瞧瞧，很容易分心。他不喜欢配合老师，不回答老师的问题。他成绩不好，作业总是需要我敦促几次才会去做，而且也没有计划，不知道区分轻重缓急。怎么才能让他更喜欢学习呢？

如果将父母们反映的这些问题都列出来，估计这本书就不用说别的了，这些问题本身就有一本书的厚度了。

不要以为只有孩子还小的父母才对孩子的问题抓狂，如果处理不好，很可能孩子大了，父母依旧只能够抓狂。媒体曾报道过，一位母亲为了让自己 18 岁的女儿起床，竟然拿刀相逼，而女儿也报警求助。

父母们当然也看到了这些问题的严重性，他们急切地向各种专家求助，期待获得有效的办法，希望能立竿见影，甚至是一劳永逸地解决问题。

事实上，很多父母也意识到，即使专家给出了办法，解了他们的燃眉之急，但过一段时间还是会出现新的问题，甚至曾经的问题再次出现。更有不少父母发现，别人的“有效”方法用在自己孩子身上却是无效的。

这一切都是因为父母们将自己的注意力放在了错误的事情上，只关注到孩子的问题行为。

将注意力只放在孩子的行为表现上，就像我们看一棵树的时候，将视线全部聚焦在树叶上一样。毫无疑问，树叶如何，是与树的根系相关的。如果不对树的根系进行培育，只是将衰败的树叶摘除，只会出现越来越多衰败的树叶，并不能得到一棵生机勃勃的树。

父母应该将注意力放在那些重要而不紧急的事情上。

养育中，那些重要而不紧急的事情才是关键

对孩子的行为感到抓狂，当然要想办法去解决。但是，如果只是关注于这个问题的解决，事情其实并没有真正结束，在很多时候，问题还会再次出现，甚至还会变得更严重，最后弄到上文那个妈妈拿着刀逼孩子起床然后孩子报警的程度也没什么奇怪。

首先，表现只是结果，是当时当地的情境下各种综合因素造成的结果。在不同的情境下，孩子的表现可能会千差万别，但是背后深层次的原因却可能是相同的，都是能力的不足。

比如一个孩子在家里处处充霸王，在外面却很胆小，深层次的原因可能是他不懂如何与人正常交往。不管是他充霸王的时候将他关禁闭以

让他知道自己行为不对，从而知道要尊重他人，还是他胆小的时候大人在旁边为他打气以让他有安全感，从而可能主动去与人沟通，都不能真正解决问题，因为他还不懂什么是正常交往的规则，没有得到正常交往的练习，也没有掌握正常交往的能力。即使当时孩子按大人的要求去做了，也不过是在压力下为取悦大人而做样子，并不表明他以后就知道如何正确地与人交往。等其他情况出现的时候，他很可能依旧会要么充霸王要么胆怯退缩。

因此，如果只关注行为，而不关注行为背后的习惯养成，不过是暂时解决了当时的问题，并不能提高孩子的能力。

其次，孩子的行为让父母抓狂，很可能不是孩子的问题而是父母的问题。托马斯·戈登在《父母效能训练手册》中提到，解决冲突的逻辑起点就是区分孩子的问题和父母的问题。如果是孩子的问题，那就孩子去解决，但如果是父母的问题，那就应该是父母想办法去处理，而不是要求孩子去做出改变。作者举了一个简单的例子，比如孩子染了一头红黄毛，父母因为比较古板看不惯，那就不是孩子去改变自己的行为（将头发的颜色染回来），而是父母去改变自己的看法，尊重孩子对自己头发的处置权。

这个时候如果父母盯着孩子的表现，往往不是为了满足孩子成长的需要，而是满足自身的需要。父母不过是以教育孩子的名义，将孩子变成了满足自己心理需求的工具。

最后，解决当时的问题只是在做重要而紧急的事情，但是，养育过

程中最重要的是解决那些重要而不紧急的事情。

有个著名的石块、石子、沙子和水的案例。如果先将水、沙子和石子等装进杯子里，那么最后石块可能就装不进去了。但是同样数量的上述材料，如果是按照石块、石子、沙子和水的顺序，则杯子能装进去的东西更多。全球习惯养成大师、《高效能人士的 7 个习惯》的作者史蒂芬·柯维因此指出：要事第一。

柯维所说的要事，是指重要而不紧急的事情。

根据重要和紧急两个维度，可以将事情分为重要紧急、重要不紧急、不重要紧急、不重要不紧急四种类别。（见图 0-1）

	紧急	不紧急
重要	重要紧急	重要不紧急
不重要	不重要紧急	不重要不紧急

图 0-1 重要、紧急的二维分类框架

一般来说，不重要不紧急的事情，当然不必投入精力去关注。不重要紧急的事情，可以少投入精力或者让其他人去做。问题是重要紧急和重要不紧急的事情，究竟应该在哪一类上投注更多的精力和时间呢？

大家的第一反应当然是重要紧急的事情，这类事情，已经火烧眉毛了，而且因为重要，当然应该立刻投入精力处理。但柯维说，重要不紧急的事情才是最关键的，如果对这类事情投入更多的精力，把它们处理好了，那么，重要紧急的事情将大为减少，也就不会出现火急火燎的情况，更不会因为重要紧急的事情太多而忙乱或慌乱。

在养育孩子的过程中，道理也是一致的。孩子的表现让人抓狂，这是重要紧急的事情，要立刻解决，但问题背后呈现出来的——**孩子心智的成长、情绪智力的发展、思维的培育、习惯的养成、性格的完善和能力的提高等，是重要不紧急的事情，父母应该投入更多的精力和时间去关注。**

表现只是结果，能力才是原因。因此，当孩子的行为让父母抓狂的时候，父母应该做的不仅是去消除这种抓狂的感受，更要顺着问题所提示的线索，深挖孩子的能力缺陷，然后采取长期的办法，帮助孩子养成良好的习惯，获得能力的成长。这也就是《正面管教》[(美)丹尼尔·西格尔著]和《全脑教养法》[(美)尼尔森著]都强调“问题正是能力培养的时机”的原因。

越来越多的研究表明，“在儿童成长过程中，重要的不是在孩子出生后最初几年里向孩子们的脑子里灌输了多少信息，而在于能否帮他们形成一系列截然不同的有价值的品质，譬如专注力、自控力、好奇心、责任感、勇气和自信心”^①。

根据多元智能之父霍华德·加德纳的研究，人类具有多种智能：语言智能、音乐智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、人的认知智能等。^②每个人都有自己占优势的智能领域。

不管是“有价值的品质”，还是“多元智能”，它们都不是学校教育

① 保罗·图赫. 性格的力量. 刘春艳, 柴悦, 译. 北京: 机械工业出版社, 2013.

② 霍华德·加德纳. 智能的结构. 沈致隆, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2013.

能够完全传授的，必须有新的教养方式来培养。

孩子是如何学习的

先来看看关于孩子思维和学习的一些研究：

1. 脑科学的最新研究表明，大脑是“柔软的”，或者说是“可塑造的”，这意味着大脑的生理性变化贯穿人的一生。那么，是什么塑造了我们的大脑呢？是体验。甚至到了老年，体验也仍然在改变大脑的生理结构。^①

2. 知识分为两类，一类是行为知识，一类是表述知识。所谓行为知识，主要是实践的和程序性的，包括如何展现各种程序和角色，如何展示技能。表述知识指对直接和间接的经验中抽象出来的概念、想法、事实、主张及模式的心理表述。孩子的知识主要是行为性的，而且与特定知识的所在环境密不可分。^②

3. 做一件事情的时候，可以设定两种类型的目标：学习目标和表现目标。当面对的是学习目标的时候，孩子追求的是增加对新事物的理解或掌握。而当面对的是表现目标的时候，孩子关注的是获得对他们能力的有利评判，或避免得到不利评判。关注学习目标，孩子则会勇于尝试，持续改进；关注表现目标，孩子面对困难时可能退缩、埋怨。^③

4. 不要去“教”孩子。孩子学习的许许多多事情，我们小时候也都学

① 丹尼尔·西格尔，蒂娜·佩恩·布赖森. 全脑教养法. 周玥，李硕，译. 杭州：浙江人民出版社，2013.

② 丽莲·凯兹，西尔维亚·查德. 项目教学法. 胡美华，译. 南京：南京师范大学出版社，2007.

③ 同上。

过——走路、说话、阅读、写字等等，大多数事情，他们都是通过尝试去做、犯错误、纠正错误这个过程学会的。^①

5. 人们在受到内在动机的驱动，有权利自己决定做什么、怎么做、什么时候做以及和谁做等问题时，能够表现得更好。孩子的学习也是一样。如果有了自主，则会自愿投入，经历枯燥乏味的训练，达到专精的境界。这是因为，在内在动机的驱动下，人们往往能体会到一种美妙的感觉：心流。这是做的事情和自己的能力很匹配时候的一种心理感受。^②

6. 儿童的成长是由其内在的精神胚胎驱动的，精神胚胎要变成儿童肉体的一部分，需要一个“实体化”的过程。这个实体化的过程，通过不断的活动来实现。儿童不需要成人那种灌输，只要条件准备好了，儿童自己会吸收。^③

上面的这些研究告诉我们，孩子的学习，主要不是“教”会的，而是学到的。我们应该做的，是给孩子提供各种机会，让孩子去“鼓捣”^④，在这个过程中，孩子自己去探索、思考、比较、建立逻辑、体验，从而提高。

要符合孩子学习的这个特性，项目化养育无疑是最合适的。项目化养育就是通过课题、活动、游戏等项目载体，有目的、有计划、有步骤地培养孩子的能力。这在本书中将有更系统、细致的介绍。不管这个项

① 约翰·霍特. 孩子是如何学习的. 张雪兰, 译. 北京: 京华出版社, 2010.

② 丹尼尔·平克. 驱动力. 龚怡屏, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2012.

③ 玛利亚·蒙台梭利. 童年的秘密. 金晶, 孔伟, 译. 北京: 中国发展出版社, 2006.

④ 约翰·霍特. 孩子是如何学习的. 张雪兰, 译. 北京: 京华出版社, 2010.

目的是活动、游戏、课题或者是其他什么事务，孩子在实施项目的过程中，必然会锻炼到各种智能，会有各种体验，犯错误后也会去纠正错误，获得行为知识，也有机会塑造性格和习惯。

其实，放眼世界，很多国家已经在这么做了。比如美国，那里的小学从一年级开始，就有项目化的作业；在有的高中，一年会有几十个大作业，这些大作业都是项目形式。而日本、德国、英国、新西兰、荷兰、芬兰等，也都有不同的项目化作业^①。

而且，目前国内得到不少家长认可的蒙台梭利教育、华德福教育，它们的很多做法，也是项目化的。比如在蒙氏幼儿园，孩子们做的很多游戏、参加的活动，甚至做的手工，都是项目。而在华德福教育中，所进行的园艺、活动或者工作，也都是项目。

但毕竟学校更重要的职能是传授表述知识，这就决定了学校的项目化教学往往只处于补充地位。而家庭是孩子学习的第一个环境，父母是孩子的第一任老师，因此，项目化养育应该成为父母的最主要养育方式。

可能有父母会问，那么，可不可以报一些类似的课外培训班，来培养孩子呢？

很遗憾，不可行。这是因为：第一，孩子去参加培训，长期而言是无效的。第二，孩子与父母之间有一种镜面反射原理存在。我们常说，这孩子一看就是某某的孩子，就是因为孩子很多行为习惯都与其父母

^① 更详细的关于其他国家项目化作业的信息，可参考本书的“什么是项目化养育”部分。

一致。在日常生活中，因为孩子更多时间还是处于家庭氛围之中，和父母在一起，因此，父母的行为和思维模式，会长期潜移默化地影响孩子。

孩子去参加培训是无效的

很多父母都有过这样的经历，孩子从培训班回来后的一段时间，还能够保留培训中习得的一些好的做法，比如独立、作息规律、对人有礼貌等，但是不知道哪天起，培训班带给孩子的变化消失了，孩子还是原来那样生性懒惰、作息混乱。

父母觉得不解，那个培训时候出现的“好”孩子哪里去了？孩子曾经的“好”表现是幻觉吗？

其实，这没什么奇怪的。

在参加培训的时候，孩子被放在一个特殊的场所，仅仅这一个做法，就能够改变孩子的行为。在管理学上有这样一个实验：仅仅是受到关注，员工的行为就会发生变化。再加上培训班上的“培训”，孩子的行为产生变化是确定的。而当孩子从培训班回来之后，场所的特殊性消失了，回到了家庭这个日常生活的环境中，此时，他受到的是父母的无意识“培训”，他自然会忘记在培训班中习得的行为，转而习得与父母相适应的行为。

也就是说，孩子去参加培训是无效的。

更准确地说，孩子去参加各种培训，长期而言是没有效果的。当然，这里的培训，不是指那种知识性的培训，而是素质类的培训。

有些知识类的培训,其实也没有必要参加。因为一个素质高的孩子,他在知识获取方面不会遇到任何问题。

一个学霸的妈妈曾经这样在微博中说自己孩子的事情:孩子希望妈妈给他报一个奥数班,妈妈权衡之后跟他说不行,因为要保证他每天一小时的的游戏时间。没想到,这个学霸自己从网上找了奥数题目,做得津津有味,他还从苹果商店专门下载了一个奥数的 APP,自己学得不亦乐乎。

这里的关键是,学习变成了孩子的内在需要,在内在动力的驱动下,孩子自动会找到学习的方法,随时随地学习。未来社会竞争的关键是学习的能力,而不是知识量的多寡,谁的知识能够超越网络呢?!而且,很多知识都是关于过去的,但关于未来的创造性知识更加重要,而这来自创新能力,也不只由知识决定。

孩子偶尔参加一次素质类的培训,于长期而言是没有任何效果的。从图 0-2 中,我们可以直观地看出父母自身素质对孩子素质的影响。

图 0-2 中, q_1 、 q_2 是两个孩子的素质曲线,它们与时间轴的距离,是由家庭氛围决定的。一个家庭,父母越有水平,如果他们在孩子的培养上投入时间,那么,孩子的素质就会越高。这也就是我们老话常说的“龙生龙凤生凤,老鼠的孩子会打洞”。因此,要想让孩子素质高,首先父母得是素质比较高的人。

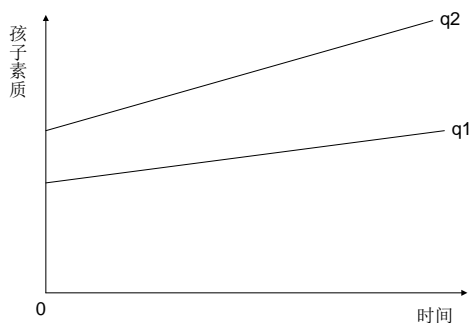


图 0-2 孩子素质提高与时间曲线

$q1$ 、 $q2$ 的倾斜度，是由孩子的学习能力决定的。孩子学习能力越强，学习意愿越高，素质的提高越快。在图 0-2 中表现为 $q2$ 与 $q1$ 之间的距离越来越大。因此，在培养孩子的过程中，父母要将重点放在培养孩子的心智、情绪智商、性格、思维和习惯上。这样，孩子有了好的习惯、成熟的心智，就能够正确地面对挫折，愿意不断地挑战自己，提高自己。

如果孩子去参加相关的培训，曲线短期和长期会出现如下变化（见图 0-3）：

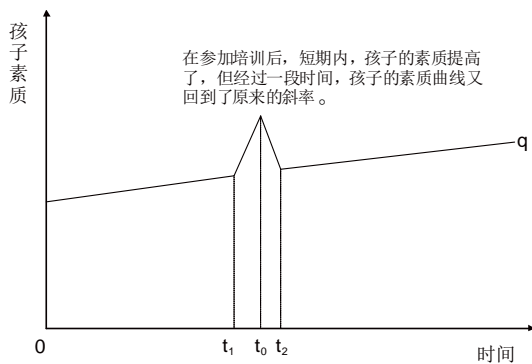


图 0-3 培训班的短期有效与长期无效示意图

假定孩子在 t_1 时间参加了培训，我们可以看到，在 $t_1 \sim t_2$ 时间段内，孩子的素质得到了提高。在 $t_1 \sim t_0$ 时间段内，曲线是上升的，表明孩子在培训期间确实养成了一些好的行为习惯。在 $t_0 \sim t_2$ 时间段内，孩子从培训班回到家里，曲线是下降的，表明孩子在培训中养成的好的行为习惯在慢慢地消失，孩子的素质渐渐地回到了原来的曲线上。这种短期培训相对长期无效的原因，是孩子脱离了培训时的环境，回到了原有家庭氛围中，一切就还是由家庭的层次所决定。也就是说，培训的效果消失了。

综合两张图的内涵，我们知道，要长期提高孩子的素质，第一是父母要提高自己的素质，整个家庭的层次提高了，孩子的素质会有一个更高的基础；第二是父母要在那些重要不紧急的事情上努力，这样培养出来的孩子，可以更快地提高自己的素质。

一切都落脚在父母身上。

别做被动反射型养育的父母

很多父母往往是这样的：从来不主动有目的、有意识地对孩子进行培养，而是将教育的责任推给学校，或者是报一些课外兴趣班来弥补学校的不足，等到某一天突然发现孩子表现出问题的行为，立刻惊慌失措起来，赶紧找专家求方法，希望立刻解决问题。

这种父母，称为被动反射型养育的父母。

他们的养育动作来源于孩子的问题，孩子表现出一个问题，他们进行反应，然后寻找一种对应的方法反射回去，以解决这个问题。

这种父母如此普遍，目前市面上很多的图书和方法，都花了很大篇幅来迎合他们的需求。

比如《如何说 孩子才会听；怎么听 孩子才肯说》，就是提供与孩子交流的技巧的。书中讲，当孩子有问题需要跟你沟通的时候，或者当你有事情需要跟孩子沟通的时候，怎么做才会有一个好的结果。

孩子在学校受欺负了，回来跟你倾诉的时候，你不能心不在焉地边听边做自己的事情，而是要停下手头的事情，转过身来面对孩子，全神贯注地听孩子诉说，并且要给予合适的反馈。孩子觉得某个节目很差，这时你不能用自己的感觉直接反驳，或者强迫孩子接受自己的观点，而是要跟孩子探讨。这样的案例，书中俯拾皆是，而方法也在案例的叙述中被提供和强化。

比如《父母效能训练手册》，逻辑起点就是从问题出发，区分属于孩子的问题和属于父母的问题。如果是属于孩子的问题，则通过积极的倾听方式去处理。如果是属于父母的问题，则通过给出“我-信息”进行处理。而如果是出现了争执，则通过探讨去实现“没有输家”（也就是双赢或者全赢：只有两个利益相关方，就是双赢；有多个利益相关方，那就是全赢）的解决方案。

比如《正面管教》，强调从培养孩子能力的角度去看待和解决问题。在这个指导思想下，提供了一系列的正面管教工具，如“自然后果”“积

极的暂停”“决定你自己的行为”“家庭会议”“关注于解决问题”“启发式问题”“相互纠错游戏”等，帮助父母在遇到养育问题的时候，不但可以解决问题，还能告诉孩子正确的做法，培养他们的能力。

在自然后果中，作者举了一个孩子带午饭的例子。

比利是一年级小学生，他每天上学都会忘记带午饭。他的妈妈每天得中断繁忙的工作，开车去学校给他送午饭（妈妈送午饭的行为，就鼓励和培养了他忘记带午饭的行为）。在学习了自然后果之后，妈妈决定试试看，如果让比利体验到几次忘记带午饭的自然后果，他或许就能记住带午饭。

1. 她首先就此与比利进行了讨论，让比利知道，妈妈相信他能够承担起记住带午饭的责任。她还告诉比利，如果他再忘记带，她不会再到学校送饭了，因为她知道他能够从自己的过失中吸取教训。（当你计划改变你的行为并且让孩子体验他们的选择所产生的自然后果时，事先以尊重的态度和与孩子商量是非常重要的）

2. 开始时，妈妈的计划被扰乱了，因为比利的老师承担起了责任，借钱给比利让他买午饭。直到妈妈和老师达成了一致，要让比利从自己行为的自然后果中学习，他才开始承担起自己记住带午饭的责任。

3. 比利对此经受了考验。当他又一次忘记带午饭时，他问老师能否借钱给他买午饭。老师说：“我很抱歉，比利，但咱们说好了的，你要自己解决午饭问题。”然后，比利打电话给妈妈，要妈妈送饭来，妈妈同样和善但坚定地提醒他该自己解决午饭问题。比利为此噘了半天嘴，尽管他的一个朋友分给了他半块三明治。

4. 自此以后，比利就极少忘记带午饭了。即使是偶尔忘记了，他也会想办法找到愿意分给他一些食物的同学。

5. 到他上二年级时，他不仅能够记住带午饭，父母还让他自己承担起了准备午饭的责任。

（根据原文整理、编辑）

比如《游戏力》，面对着孩子不那么“好”的行为，作者强调要用游戏的方式，去和孩子建立联结，然后再去解决问题。通过“一起大笑”“和好与装傻”“置换角色”“轻推一把”“体能游戏”“幻想游戏”“讲故事”等游戏的方式，先从当前的问题中解脱出来，帮助孩子培养亲密，培育自信，重返快乐。

比如《全脑教养法》，明晰了左右脑、上下脑的不同职能。当孩子的情绪出现问题的时候，作者强调要先通过右脑共情，等待孩子爬行动物脑停止运行，连通了哺乳动物脑之后，才能进行理性冷静的沟通。否则，只会带来更多的争吵和愤恨。

如果从问题探讨入手，可自然得出这样一个结论：问题是培养能力的时机。用《全脑教养法》的说法就是将“生存式教育”变成了“发展式教育”。

这些方法当然有用，而且很有必要，因为在很多情况下确实能够解决问题，得到一个满意的结果。但是，以重要紧急的二维框架来看，它们重点都是在解决重要紧急的事情，而在重要不紧急的事情上用力不足，因此，也就无法深入地实现让孩子的心智成长、情绪智力发展、思

维培育、习惯养成、性格完善和能力提高的目的，而这些恰恰是养育孩子的关键。

那么，有没有一种普适性的方法，它不是被动地反射性地从当前重要紧急的问题出发，而是着重于养育过程中重要不紧急的事情，能够让父母主动地、有目的、有规划、有步骤地培养孩子？

当然有，这就是项目化养育。

01

什么是项目化养育

所谓项目化养育，就是以项目为载体，有目的、有计划、有步骤地培养孩子能力的方法。这是一种父母可控的主动积极的方式，而不是被动反射型的方式。

大作业

下午6点我赶到了室内体育场，发现其他同学也都到了。我立刻穿上蒙古服装并戴上纸帽，然后把展板安装好。我假装在给一个人做演讲，进行练习。练习完，我开始安装我带来的一个投箭盘。这是我精心设计的一个游戏。蒙古人擅长射箭，我这个“大汗”怎么能忘记这项活动呢，当然要号召我的听众模仿蒙古人射箭了！我还为此专门准备了小小的奖品。如果是孩子投中靶心就会得到一块中国糖，家长投中会得到一面中国国旗。安装完成后，我一看表，7点了，同学们的父母该来了。从体育场的门口，我看到许多人在往里走。

展览正式开始了！今天，我们学校的体育场成了一个中世纪的展览会。呀！怎么没人来看我的展板呢？幸好，我带了两件从中国买来的东西，一枚中国印章和一面锣。我拿起锣，开始敲了起来。人们的注意力立即集中到我这里。很多同学的父母开始走到我的展板前来了……^①

这是《我在美国上中学》的作者巩昂在学习中世纪历史后完成的大作业。这个作业是老师在讲完黑暗时期的人物之后布置给学生的：更仔细地研究一位学过的人物。他们可以用3天时间到图书馆做调查研究，然后用4天时间把获得的调查资料准备好，放到展板上进行展览。学生的父母将会被请来参观展览。

这样的大作业，是美国学生经常要做的。据作者巩昂说，自己在高

① 巩昂. 我在美国上中学（初中卷）. 北京：中国盲文出版社，2005.

中阶段就做了几百个这样的大作业。这些大作业，各种类型的都有，如收集树叶、制作火箭、时事辩论、排演话剧、制作电影、研究人物、参观历史现场等，不一而足。画画、音乐、写作、数学、物理、生物、历史等，每一门课都有大作业。

巩昂做过的最大的一个大作业，是小组一起完成的，最终耗费了 500 小时，进行了 35 小时的课外会议，形成了 19 篇文章，篇幅长达 70 页，还进行了现场表演。巩昂的爸爸说：“看完这个作业，我觉得你们完全可以主编《时代》杂志，可以导演好莱坞电影，可以协调航天计划，你们的这个作业让我对美国教育有了更深的体会。”

这里所说的大作业，就是项目（Project）。

在美国，这种项目化的作业，从小学就开始了。

Diana 在一篇博文中，讲述了自己一年级的儿子第一个项目化作业：

早就听说美国学生从小有写报告、做项目的作业。上周的某一天，听儿子说老师要求他们写个关于动物的报告，我高兴地恭喜他：“你长大了呢！可以有机会写论文了！”儿子听了，跃跃欲试。

我们首先一起来研读老师的要求：在科学知识课中他们学习了动物以及它们的特点，近期重点是脊椎动物，包括哺乳动物、鱼类、鸟类、两栖动物和爬行动物。现在要求孩子选择一种动物来写报告，还提供了一张表作为大纲，让孩子画出或找到这个动物的图片附在报告后，并欢迎孩子把更多的信息写在另外的纸上。最后，孩子还要在班上口头陈述自己的报告。^①

① <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/99870364200901311929496>

为了帮助一年级的学生更好地完成这个项目，学校提供了格式：

Name of the animal 名称

What does it look like 外形

Family 属

Interesting facts 有趣的特点

What does it eat 以什么为食物

Is it endangered 是否濒临灭绝

按照这个格式，一年级的学生就可以完成自己人生中第一份项目报告了。

创造《第 56 号教室的奇迹》的全美最佳教师雷夫·艾斯奎斯，他的教学秘密就是采取项目化养育的方式。不管是在教阅读、写作、运算，还是教自然、体育、历史、艺术，不管是带学生旅游，还是看电影、玩音乐，雷夫都用项目化养育的思维，围绕明确的目标，采取有趣的方式，让孩子在不知不觉中获得比知识更多的收获。

我们来看看他为带学生去华盛顿旅游做的准备。

“我们的行前准备向来分为两部分：了解目的地的历史和认识离家的生活。学生在周五放学后留校做准备。我通常会用一个小时讲解尚未谈到的历史，观赏总统纪念碑、纪念馆以及阿灵顿国家公墓纪录片，详细研究我们将访问的目的地。”

“周五行前准备的第二个小时是以‘旅途生活’为中心，让孩子们知道室友是谁，预先分配谁在早上淋浴，谁在晚上洗澡。他们看过旅馆

的图示，知道该把东西放在哪儿。五六名学生共住一间套房，每间套房有两张双人床，外加客厅的一张沙发床。”^①

项目化作业是很多国家的重要学习方式

其实，项目化并不是美国教育独有的做法，在世界上很多国家，项目化的大作业都已经成为学生学习的重要方式。

日本学生的暑假作业中，有一项是必须自己去做调查研究的：

日本中小学的暑假作业里，都有“自由研究”这项作业。开学的第一周，学校都会为孩子办为期一周左右的“努力展”——每个孩子都将自己暑假里辛苦完成的“自由研究”作业，摆到学校大礼堂里参加展览。参观展览的观众，除了学校老师，还有孩子们的铁杆粉丝——爷爷奶奶、爸爸妈妈们。

“自由研究”，顾名思义，其要点在“自由”，也就是孩子喜欢什么就可以做什么。所以，这个叫“自由研究”的作业，它可以是任何孩子根据自己收集整理的信息写出的一份研究报告，可以是有关城市垃圾分类与回收、对海洋某种鱼类的研究、天文星座观察等，也可以是孩子用心做出来的一个小手工，例如手工编织的毛衣、手工搭建的小木屋或手工制作的游戏等。“自由研究”完全根据每个孩子的兴趣爱好而定。^②

在上学期期间，也有课外作业以项目的形式呈现：

① 雷夫·艾斯奎斯. 第56号教室的奇迹. 卞娜娜, 译. 北京: 中国城市出版社, 2009.

② <http://tang-xinzi.blog.163.com/blog/static/12708933920128335644688/>

那天上午，我家上二年级的孩子的班级有一堂生活课，生活课的内容是到学校附近的街道、商店去考察并实地采访，采访完毕之后孩子们再回教室，根据采访笔记分组交流，共同撰写观察笔记。我家孩子的班级共33个孩子，分为6个小组，分别去学校附近的超市、饭店、公园、书店等实地采访商店的经营者或是公园的游客们。^①

英国的学生，项目化作业是常态：

英国的学校每个月只有一次家庭作业，学生有两个星期的时间去完成。孩子的第一次作业题目是“谈谈古代埃及的神奥西里斯（Osiris）和伊西斯（Isis）”，第二次作业题目是“如何保护我们地球的环境”。这些题目让我看了都瞠目结舌，可是8岁的孩子却胸有成竹。他根据大量的阅读和课堂讨论，坐在电脑前几个小时就写满了一页纸，信心满满地交了上去。^②

这些作业，跟国内学生的题海战术大不相同，甚至很多中国的大学生都还没有开始这种训练。

被美国《时代周刊》评为“全世界最好的教育系统之一”的意大利瑞吉欧幼儿教育体系，其重要的一个特点就是“弹性课程和研究性教学”，形成颇具特色的深入探索的主题活动（称项目活动）：

瑞吉欧儿童探索的主题有“看见自己感觉自己”“狮子的肖像”“雨中城市”“一片梧桐叶”“孩子与电脑”“收成葡萄”“鸟的乐园”“人群”“有关喷

① <http://blog.youthmba.cn/archives/7357>

② <http://www.zaobao.com/lifestyle/education/news/story20110616-22728>

泉的讨论”“椅子和桥的平衡”等种种自然现象和社会现象。^①

德国的教学中，老师非常鼓励学生表达自己的想法：

在德国课堂，学生经常被分成小组来合作完成一件事，比如每个小组选择教师提的一个问题，几个人经讨论后得出小组的答案，然后解释给全班听。或者几个学生一起排练一段对话，或表演一个场景，或一起准备一篇报告等。^②

可以说，在世界上的很多国家，项目化教学都是标准的教学方式之一。那些移民到荷兰、挪威、新西兰等国家的朋友告诉我，他们孩子上学时，都要做很多项目化的作业。

项目化大作业可以实现养育孩子的最重要目标

如此多国家都将项目化作业作为重要的教学内容，是因为它可以达成养育孩子中最重要的那些目标：心智的成长、情绪智力的发展、思维的培育、习惯的养成、性格的完善和能力的提高。

一个小组合作的团队项目，每个人都有自己不同的意见，如何达成一致，如何看待他人与自己不同的观点，如何既有观点的碰撞但又不破坏合作的氛围以及各自的积极性，如何协作，如何协调每个人的行动，如何控制资源的分配等等。一个项目做下来，孩子们所理解的，要比大

① <http://www.reggiiochinacenter.cn/xw/2013/0918/192.html>

② <http://yd.sina.cn/article/detail-icesifvw7817565.d.html?vt=4&mid=cfkptvx2565860>

人告诉他们该如何做深刻得多。通过合作项目，孩子自然就能够理解不同的人有不同的想法，自己可以不认同这个想法，但必须尊重每个与自己想法不同的人。这被认为是可以“帮助孩子获得有效参与和促进民主社会的能力”^①。

听起来很高大上吧？但仔细想一想确实如此。在一个小组中，每个人都处于同等地位，谁也不能强迫谁，只能通过讨论，提供论据，相互说服。这不正是社会交往和民主讨论的开始吗？

一个项目的完成，首先是发现问题，然后是解决问题。经过收集资料、分析资料、提出假设、形成概念等阶段，然后得出结论，并且还要对结论进行验证。整个过程，评价、综合、推理、反思等思维得到了大量运用，锻炼越多，能力越强。

批判性思维是一种极其重要的思维能力。我们来看看美国是如何通过项目化作业培养孩子批判性思维的：

美国教育鼓励孩子们的挑战精神。孩子进入中学上历史课的时候，老师甚至会问孩子托马斯·杰斐逊起草的《独立宣言》有哪些局限。

托马斯·杰斐逊是谁人呢？他是美国立国的伟人之一，他是美国精神的代表啊！他起草的《独立宣言》不仅被视为美国的立国之基，而且是资本主义最经典的法律思想文本之一。《独立宣言》被多少西方学者视为人类高尚道德精神和杰出智慧的结晶啊！

① 丽莲·凯兹，西尔维亚·查德. 项目教学法. 胡美华，译. 南京：南京师范大学出版社，2007.

然而老师的这一声询问，起码让孩子们去做几件事情：（1）好好阅读甚至要研究一下杰斐逊和他起草的立国宣言；（2）认真研究一下各种专家学派对杰斐逊的评价；（3）调动学生的思考和分析能力。

更重要的是老师告诉给孩子们一种理念：你们可以对世间的一切进行质询，进行思考，包括对“神圣”和“权威”进行自己的思考。^①

这样一个项目，“让孩子们在完成这个作业的过程中锻炼了阅读能力、概括能力、思考能力、写作能力，熟悉学术研究中的资料收集、归纳整理和综合调用的技术。这可能对孩子们的一生都有用”^②。

而有些需要动手的项目，比如上文提到的日本小学生的暑假自由研究中的项目，则可以锻炼他们与人沟通的能力、观察外部世界的能力。在展览中，还需要讲解和表演，则又可以锻炼孩子的演讲能力。

最具优势的是，在实现孩子心智的成长、情绪智力的发展、思维的培育、习惯的养成、性格的完善和能力的提高这些目标的时候，项目化是以一种潜移默化的形式进行的，自然而然就达成了目标。

女儿在新西兰的第一次作业，是科学课的作业项目：研究合金。当时女儿从网上搜集了很多关于金属的说明，从概念到应用再到图片，内容特别丰富。女儿本以为能够拿到好成绩，结果作业提交后，老师立刻发邮件询问她参考书目页（Bibliography）在哪里。那时女儿还根本不知参考书目页为何物，因为国内还未涉及这方面的内容。科学老师后来要求女儿把作业中引用

① 高钢. 遭遇美国教育. 北京：中央广播电视大学出版社，2013.

② 同上。

的内容的出处标注出来，女儿也只能凭记忆写了三五条上去。结果，满分6分的作业，女儿只得了3分，主要原因就是没有包括翔实的参考资料。不仅科学课如此，各科作业都要求对引用的文章做出仔细的记录，不仅体现出严谨，也体现对原作者的尊重。而且学校还为学生提供免费软件，专门用来制作参考资料的那一页。^①

以上是一个移民新西兰的中国人写的文章。其实，美国对引用也有严格的要求，连小学生的作业都要求引用的资料至少有几个不同的来源，并且需要标注。通过这么一个简单的动作，就将尊重知识产权的观念印刻在孩子们的脑海中。

可以说，项目化作业可以培养你希望孩子具备的所有能力。关键是，要找到合适的项目，并将所希望培养的能力蕴藏在项目实施过程中。

什么是项目

写一篇《托马斯·杰斐逊起草的〈独立宣言〉有哪些局限》的论文，这是一个项目；调查一下超市中不同商品之间的消费替代或互补关系，这是一个项目；研究一下中美饮食文化的差异，这也是一个项目……

这种研究式的项目，更为我们熟知的是另外一个词——课题。而课题和项目，在英文中是同一个词——Project。

根据资料的指引去考察一个历史事件的现场，这是一个项目；参观

① Sherman. 抄袭剽窃零容忍. 微信公众号：新西兰教育，2014-11-2.

消防队了解消防的相关知识，这是一个项目；坐公交车绕着环路转一圈了解沿途的情况，这是一个项目；在周末的时候去爬山，这可以是一个项目；参加一场篮球比赛，也可以是一个项目……

这些项目，看起来似乎是一种活动。但是，活动并不就是项目。从英文最容易区分了，项目的英文单词是 **Project**，而活动的英文单词是 **Activity**，完全是两个不同的词，自然其内涵也是不一样的。从中文的角度其实也可以区分，我们常说“完成一个项目”和“参加一个活动”。

雨停了，妈妈带着孩子去外面赤脚踩小水坑玩，并趁机告诉孩子，在雨后走路的时候，要注意踩露出水面的部分，要注意不要将水溅到他人身上，这是项目；爸爸陪孩子下象棋，跟孩子解释如何正确地对待输赢，这是项目；感恩节，家人和孩子一起做一个角色扮演的游戏，培养孩子感恩的意识，这也是项目……

这些项目，本身是游戏，但是，通过项目化之后，就能够转变成项目，产生不一样的价值。这对于那些担心孩子沉迷于游戏的父母来说，无疑是一个可以参考的思路。台湾就有这样一个典型的案例：孩子通过游戏学到了很多东西，考上了台湾大学，成为众人眼中的学霸。^①

课题可以是项目，活动可以是项目，游戏可以是项目。很多事情，只要有心，都可以是项目。

一个家庭，将一次带孩子去超市购物的经历，变成了一个发现和学

① <http://blog.youthmba.cn/archives/6601>

习的项目。^①

还是这个家庭，将美国的一次大选变成了关于民主制度和如何对待胜败的讨论^②。也有一个家庭，开车出去的时候，父亲和孩子就观察别人的车牌数字或者是路牌数字，然后PK算24点，这是一个很好的训练运算能力的游戏。

项目自古就有，万里长城、都江堰、埃及金字塔等，可以看成是古代的项目。北京2008年奥运会、巴西2014年世界杯、南水北调工程，这都是人所共知的大项目。而孩子自己研发一个玩具，调查家族历史，培养兴趣，是切身相关的小项目。世界上第一个现代意义上的项目，是20世纪60年代美国的阿波罗登月计划，也是从那时候开始形成了现代的项目管理概念。目前，项目管理已经成为管理领域中非常重要的分支。

那么，究竟什么是项目呢？

关于项目，有不同的定义。比如，项目通常是指在一定的资源约束下，完成特定目标要求的一次性任务，其中特定目标可以是某种产品、服务或是其他成果。又比如，项目是一个特殊的将被完成的有限任务，它是一定时间内满足一系列特定目标的多项相关工作的总和。^③

质量管理专家朱兰认为，一个计划要解决的问题就是项目。

创新大师汤姆·彼得斯认为：一切都是项目。

① <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/99870364201001222757187/>

② <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/99870364201210835940885/>

③ 李文，李丹，蔡金勇等. 企业项目化管理实践. 北京：机械工业出版社，2010.

而“一切”要成为项目，必须具备五个要素：

1. 目标。项目要实现什么目标，这是项目存在的价值。
2. 人员。谁来完成。
3. 时间进度。多长的时间跨度内完成，什么节点出什么成果。
4. 资源。要用到什么资源，谁来提供，费用多少。
5. 质量。项目完成的质量规定。怎么算好，怎么算坏。

在我们日常的事务中，活动、课题、工程等要成为项目，就必须赋予它们项目的五个要素。其中最重要的是要设定目标。因为只有有了目标之后，才存在“完成”一说。

看大选，如果将其当作一个了解民主制度的机会，这就变成了项目而不是看热闹；外出，如果当作一个发现的机会，就不仅仅是闲逛；爬山，如果当作磨炼心智的机会，就不只是休闲。赋予目标，就可以将一件一般的事情变成项目。

什么是项目化养育

所谓项目化养育，就是以项目为载体，有目的、有计划、有步骤地培养孩子能力的方法。这是一种父母可控的主动积极的方式，而不是被动反射型的方式。

写作，是很多学生都会遇到的难题。我们来看看《哈佛两姐妹》的作者是如何帮助女儿攻克写作难题的。

我们同瑶瑶和凯西一起制订了写作练习计划，从简单的句子开始。

开始学习扩张句子，例如：小猫钓鱼。我让她们逐步扩充：小猫喜欢钓鱼。小猫非常喜欢钓鱼。小猫非常喜欢钓大鱼。小猫非常喜欢在河边钓大鱼。黄昏到了，小猫非常喜欢在河边钓大鱼。这样，一个干巴巴的句子，最后能扩充得非常有趣……

在练了一阵子扩张句子后，反过来练精简句子。我们找些复杂的句子，要她们除去枝叶存其茎干，并且反复练习……

在充分练习了句子扩充和精简后，再进一步练习句型的变化：用疑问句、否定句、感叹句、复合句、并列句、排比句让文章显得更加生动。比如把“海面上冉冉升起了一轮红日”变成“一轮红日在海面上冉冉升起”，或者“一轮冉冉升起的红日照在海面上”等等。这样变化句子结构，文章读起来就不会单调……

练完了句子再练写段落，我们先从写景写物开始。她们喜欢家里的宠物猫，于是先写猫，有时写猫如何逗人可爱，有时写猫对着镜子里自己的影子追得不亦乐乎。又一次，凯西写猫是怎么懒，拉屎不擦屁股，逗得大家一阵大笑。练记叙手法时，从直叙练到倒叙，再加插叙……

练习论述手法就更热闹了。我们常选一些新闻或政论题材，她们一边纸上论述，一边嘴上争论个没完……

最后再练夹叙夹议……^①

通过这样的训练，“在瑶瑶七年级的写作统考中初见成效。2002年11月，在七年级教育纪录写作考试（ERB）中，瑶瑶的成绩达到了28

^① 胡琳，汪小武，哈佛两姐妹。北京：华夏出版社，2012。

分（满分 36 分），比她五年级的成绩高出 12 分，比大多数学生的 20 分到 24 分的成绩，也高出了好多个点。”^①

通过这种项目化的方式，父母可以有目的地培养孩子的各种能力。想提高孩子的财商，可以设计让孩子管家一个星期的项目，这样孩子就能形成基本的金钱观念。想培养孩子的情商，可以设计一个角色转换的游戏，让孩子体会一下其他角色的心理和感受。想提高孩子的阅读能力，可以设计一个让孩子每天完成 10 页书的阅读计划，不多不少，关键在于每天坚持，不管是出去旅游还是节假日都要做到。

项目化养育中的“项目化”，有两个意思，一个意思是，要从项目的角度来看待日常的事情或者行为。这里的“化”，可以理解为转化，是角度和思维的改变，比如去旅游，原来只是当作一个好玩的事情带着孩子游山玩水，开阔眼界，现在可以当作一个项目来做，让孩子从中自然而然地学到很多东西。第二个意思是，要将日常生活中的任务或者行为都当作项目来做，时时刻刻有项目的思维。这里的“化”，可以理解为泛化。项目化成为思考行为的最经常的状态。

当然，也可以用项目化的思维来指引孩子的人生。很多著名的人物，如丁俊晖、朗朗等，他们现在的成就，都离不开项目化思维的指引。

2012 年，一个视频在网上激起了众多网友的愤怒：在美国零下 13℃ 的雪地里，一个 3 岁的小男孩在裸跑，一个穿得厚实的男人在后面不停地敦促，孩子的哭声和男人的敦促声交集在一起。紧接着，又有关于这

^① 胡琳，汪小武. 哈佛两姐妹. 北京：华夏出版社，2012.

个男人和孩子的新闻传出：在风雨交加的日子，他们一起登上了日本的富士山。

这个孩子名叫多多，这个男人名叫何烈胜，后来被称为鹰爸。多多是鹰爸何烈胜 41 岁时得到的孩子，不过他是一个不足 7 个月的早产儿。

在雪地裸跑、风雨中攀登富士山，是鹰爸培养孩子的两个项目，目的是让自己的早产儿子能够脱离早产带来的各种问题，成为一个身体健康、智力正常的孩子。后来，鹰爸还带孩子做过很多项目，比如夜晚慢走中山陵、学习开飞机、穿越罗布泊等等。

鹰爸在成名之后，专门总结过自己的一些教育理念。

1. 制定目标。期望孩子将来成为一个什么样的人，达成素质要求下的长期目标、中期目标、短期目标，直至精确到每天应该达成的目标。
2. 制定流程制度。孩子每天都必须做的事情该如何开展，遇到分歧谁的意见为最终意见。
3. 确定考核目标。对于孩子的教育中出现的问题，该处罚谁，怎么处罚。
4. 确定执行者。作为忙族父亲，这个执行者可以是妻子或者其他入。执行什么，是每天孩子应该达成的业绩，是孩子出现错误的纠偏实现程度。^①

很多人对鹰爸的做法有不同意见，觉得太过极端，但鹰爸的做法和思考有很明显的项目化养育的思维。多多在他的培养下，也摆脱了早产

① 何烈胜. 鹰爸教育. 北京：北京教育出版社，2012.

带来的困扰。

其实，父母在进行项目化养育的时候，需要的项目随手可得。做饭可以是项目，吃饭也可以是项目；睡觉可以是项目，起床也可以是项目。出去旅游，运动，走亲戚，去超市，参加聚会，安排节假日，关注社会热点新闻，参与活动庆典，读书，听歌等等，都能够成为我们需要的项目。

02

项目，建立亲子联结 的最有效载体

项目之所以有助于和孩子建立联结，是因为，项目实施的过程中，能够完美满足成功的联结所需要的 4 个关键要素：存在、调音、共鸣和信任。

联结的四个关键词

先建立联结，再处理问题。

先联结，再教育。

联结第一，解决第二。

一切为了建立联结。

当孩子与父母们有矛盾的时候，很多养育专家都给过父母们这样的处理原则。

毫无疑问，这是对的。

当孩子与我们没有建立联结，我们说什么做什么，对孩子的影响都是很微弱的，因为这个时候，孩子要么不能接收我们的信息，要么会曲解我们的信息。所以，联结是在教导孩子行为之前首先要做的。

成功的联结能够给孩子提供归属感，让他们拥有安全感和被信任感。孩子会觉得，父母对自己的感受能够准确清楚地感知到，他们对自己的遭遇“感同身受”。

我们与孩子天然就有联结，尤其是妈妈与孩子间的这种联结更为直接。“在生命的头九个月，我们和母亲是直接联结的，分享着她的血液和呼吸。”^①

孩子出生之后，联结并没有断裂，父母拥抱孩子，和孩子以眼神交

① 劳伦斯·科恩. 游戏力. 李岩, 译. 北京: 军事谊文出版社, 2011.

流，都是联结的方式。“在婴儿期，孩子和他所依赖的大人之间的联结，经常表现为一种‘目光之爱’：深深的彼此凝视，目光间流淌的情感，是相互归属和融为一体的。”^①

但是后来，随着孩子的成长，独立成为孩子的内在生长要求，父母与孩子之间出现了联结断裂，如果不能有效修复这种断裂并建立新的联结，亲子之间将会经历痛苦的折磨。孩子青春期之所以逆反，很大原因是父母与孩子之间的联结不够紧密。

《全脑教养法》的作者指出，成功的 **connect（联结）** 需包含四个关键词：**Presence（存在）、Attunement（调音）、Resonance（共鸣）和 Trust（信任）**。

Presence（存在）是指带着一种充满好奇心、开明的、宽容的、爱的心态，和孩子待在一起；**Attunement（调音）**是指进入孩子的内心，而不只是着眼于孩子的表面行为；**Resonance（共鸣）**是指用我们的内心去感受孩子的感觉，这不是反射，而应是共振；当孩子感觉到我们的 **Presence（存在）、Attunement（调音）和 Resonance（共鸣）**，他们就会对我们产生 **Trust（信任）**。^②

存在、调音、共鸣、信任，是建立亲子联结的流程。

存在，除了是物理空间上的在一起，更重要的是心理空间上的在一起。在同一个屋檐下，父母在生气，孩子吓得打哆嗦，或者互相谁都不

① 劳伦斯·科恩. 游戏力. 李岩, 译. 北京: 军事谊文出版社, 2011.

② 美国最新大脑研究：立规矩不当反而害了孩子. 微信公众号：新东方家庭教育，2014-10-11.

理睬谁，信息流关闭，这不叫在一起。比如说孩子不愿意去亲戚家，但是因为礼节等原因，父亲强拉着他去。即使他们都去了，在孩子眼里也不能说父亲是“存在”的。

调音，是一个试着找到孩子心理脉搏的方式。父母要不断尝试去理解孩子，找到共鸣点。《游戏力》作者劳伦斯·科恩在书中提到一个例子：

一开始，杰利在房间里坚持不去奶奶家，我强迫不了他，更何况他说他讨厌我，骂我是大笨蛋。传纸条的游戏玩了半小时后，杰利在门后说：“好吧，我要出来了，但是你不能抱我。”因为我从头到尾都没有说过要抱他，所以我认为这是一个信号，于是，我对他说：“求你了，让我抱一下吧。”他咯咯地笑，然后坐在我膝上让我抱了十五分钟。^①

劳伦斯·科恩准确捕捉到了杰利“但是你不能抱我”所传达的信息，和孩子建立了联结，而最终孩子也愉快地去奶奶家了。

共鸣，就是经过调音，和孩子处于同一个波段上。是否共鸣你可以很容易感受到，因为它会产生回响。如果你真的和孩子有了共鸣，那么，孩子就会回应你的话语或者行为。

信任，达成了共鸣，孩子才会相信你真的是理解他，而不是借机又要教育他一番。信任了你，你们之间的联结才能建立。

① 劳伦斯·科恩. 游戏力. 李岩, 译. 北京: 军事谊文出版社, 2011.

遇到问题时建立联结的方法

在遇到问题的时候，如何与孩子建立联结呢？一些作者在他们的书中给我们提供了方法。我们来分享一下他们的智慧结晶。

《全脑教养法》中的方法

在作者的研究中，大脑可以按照两种方式来整合信息，一种是左右脑，一种是上下脑。左脑负责逻辑，右脑负责情感；上层大脑更高级理性，下层大脑更原始本能。

当出现问题的时候，逻辑和语言是解决不了问题的，因为这个时候，孩子的右脑在起作用，而左脑已经关闭。而语言和逻辑，只有在左脑打开的时候，才会带来理智的沟通。因为在用左脑工作的时候，人们更容易接收信息。因此，正确的做法是：先回应孩子的情感需求，让他感到被理解，然后等他左脑和右脑之间整合后，再进行理智的沟通。

概括来说就是：

第一步，跟孩子的右脑联结；第二步，引导至左脑。

要跟右脑联结，先要认真地“聆听和关注”，因为，“不论孩子的感情在我们看来是多么的荒谬和令人沮丧，它们对孩子来说都是真实而且重要的——我们也应该以同样真诚和重视的态度做出回应”。^①

^① 丹尼尔·西格尔，蒂娜·佩恩·布赖森. 全脑教养法. 周玥，李硕，译. 杭州：浙江人民出版社，2013.

还可以使用非语言信号，“比如身体接触、感同身受的面部表情、关爱的语气和不带偏见的倾听”^①。

一旦与孩子“右对右地联结上，‘左对左联结’和理性地处理问题就变得容易多了”。^②

当然，作者也并不赞同“仅仅因为孩子没有逻辑思维就一味地纵容他或者轻易让他突破你的底线。不能仅仅因为孩子的左脑还不起作用，就把尊重和行为规范掷出窗外。例如，任何在家里不恰当的行为——举止不敬、伤害他人、乱摔东西——在孩子情绪高涨的时候仍然应该禁止。你应当制止孩子的破坏行为，把他拉到一边，然后再开始进行聆听和关注”^③。

《正面管教》中的方法

在《正面管教》中，作者简·尼尔森给出了赢得合作的4个步骤：

1. 表达出对孩子感受的理解。一定要向孩子核实你的理解是对的。
2. 表达出对孩子的同情，但不能宽恕。同情并不表示你认同或者宽恕孩子的行为，而只是意味着你理解孩子的感受。这时，你如果告诉孩子，你也曾有过类似的感受或行为，效果会更好。
3. 告诉孩子你的感受。如果你真诚而友善地进行了前面两个步骤，孩

① 丹尼尔·西格尔，蒂娜·佩恩·布赖森. 全脑教养法. 周玥，李硕，译. 杭州：浙江人民出版社，2013.

② 同上。

③ 同上。

子此时就会愿意听你说了。

4. 让孩子关注于解决问题。问孩子对于避免将来再出现这类问题有什么想法。如果孩子没有想法，你可以提出一些建议，直到你们达成共识。^①

如果是因为你的错误导致了和孩子联结的断裂，作者也给出了矫正错误的 3 个步骤：

1. 承认（Recognize）——啊哈！我犯了一个错误。
2. 和好（Reconcile）——我向你道歉。
3. 解决（Resolve）——让我们一起来解决。^②

《父母效能训练手册》的方法

在《父母效能训练手册》中，作者提供了一些回应该孩子的方法。

1. 用非语言方式表达接受。“非语言信息是通过手势、姿势、面部表情或其他行为来传达的。”^③
2. 用不干涉的方式表达接受。“当一个孩子正致力于某项活动时，放手不管是一种表达接受感的有效的非语言方式。”^④
3. 用被动倾听来表示接受。
4. 以语言方式表示接受。

当问题是归属于孩子的时候，父母可以采取“积极倾听”的方式，

① 简·尼尔森. 正面管教. 玉冰, 译. 北京: 京华出版社, 2009.

② 同上。

③ 托马斯·戈登. 父母效能训练手册. 宋苗, 译. 天津: 天津社会科学院出版社, 2009.

④ 同上。

将自己对孩子话语信息的解码结果反馈给孩子。当问题归属于父母的时候，父母可以通过给出“我-信息”的方式，赢得主动。而通过“没有输家”的方案，可以在父母和孩子之间达成一致。

《游戏力》的方法

《游戏力》的核心主旨，简单来说，就是用游戏的方式来跟孩子建立联结。具体来说，有这样一些技巧：

1. 放下身段。“‘放下身段’有两重意思：其一是说大人必须俯下身，坐在地板上和孩子真玩起来。其二则是比喻义，指大人在心态上要迎合孩子，他们想玩什么就玩什么。对于年龄小的，我们就得降低高度，和他们面对面地玩；对于年龄大一点的，我们就得适应他们的方式，不管是去百货公司或球场，还是在电视或电脑旁。”^①

2. 镜子游戏。“对于年龄很小的孩子来说，模仿他们的‘镜子游戏’是一种完美的联结游戏。”^②“对于年龄大的孩子，镜子游戏依然可以适用。我经常学大孩子走路或者站着的样子，尤其对于那些少言寡语的孩子，这样做的一个目的是建立联结，另一个目的是和他们建立同盟。当然，首先重要的是，千万别让他们觉得是在被嘲讽。”^③“对于婴儿来说，最典型的联结游戏是‘蒙猫猫’。”^④

① 劳伦斯·科恩. 游戏力. 李岩, 译. 北京: 军事谊文出版社, 2011.

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

3. 情感时间。“深层的联结，需要长时间平静地拥抱孩子，让孩子在怀里挣扎和哭闹，直到冲破孤独和无力的困境。”^①“在游戏力中，我将拥抱时间加以变化，并改称‘情感时间’。”^②“要记住你的目标不是惩罚孩子，不是用你的强大对他实施控制，而是要让他们把痛苦的情绪释放出来，这些情绪已经阻碍了孩子与他人联结的能力。因此，在你生气或是失控的时候，最好不要使用拥抱的方法，而是暂时离开现场，等你恢复冷静的时候，带着爱再回来。”^③

预先主动建立联结的方法

当问题出现的时候，有方法能够建立联结，这是很有必要的。但是，如果在平时就不断地强化与孩子之间紧密的联结，那么，问题出现导致联结断裂的时候，重新建立联结就更为容易。父母可能都有过这样的体验，孩子更愿意听父母某一方的建议而不是另一方的建议，这其中，联结的紧密程度是重要原因之一。

那么，如何在平时预先主动和孩子建立联结呢？

项目是最有效的载体。

韩国有一位父亲，通过和孩子徒步的方式增强了和孩子的联结。

① 劳伦斯·科恩. 游戏力. 李岩, 译. 北京: 军事谊文出版社, 2011.

② 同上。

③ 同上。

崔孝灿是一位父亲，和儿子的关系比较疏远，虽然一直想找机会改善关系，但是因为忙于记者的工作和撰述、研究等事务，总是受到各种限制。后来，他下定决心，每年和孩子一起出去徒步。从儿子小学六年级开始，一直到他上高二，在5年的时间里，他们一起进行了10多次徒步旅行，大概走了1000公里。

在徒步的过程中，他们亲近了大自然，增强了和人打交道的能力，体验了各种想得到或者想不到的事情。通过去祖先生存的地方，分享祖先的故事，将家族的文化不知不觉传承了下去。通过徒步过程中的挑战，教给了孩子生存的技术，培养了孩子强大的内心。^①

父子之间通过10多次的徒步重新认识了对方，改善了关系，增进了感情，建立了纽带感。

项目之所以有助于和孩子建立联结，是因为，项目实施的过程中，能够完美满足成功的联结所需要的4个关键要素：存在、调音、共鸣和信任。

项目实施的过程中，父母和孩子一起参与、共同经历，这就是一种存在。崔孝灿和儿子在徒步的过程中，经历过大雨，经历过黑夜，经历过筋疲力尽，经历过危险，徒步中的相互陪伴，是一种难得的亲子共处时光。崔孝灿说：“如果和孩子一起徒步旅行的话，就没有必要考虑和孩子之间如何建立纽带感的问题了。因为每天二十四小时在一起，自然而然就会有很多话题。那时候所谈论的话题无论是什么主题，都会很有

^① 崔孝灿. 爸爸，我们去哪儿？. 梁超，译. 北京：机械工业出版社，2014.

意思。”^①其他的项目，可能不能让你和孩子二十四小时都在一起，但是项目期间的亲子共处时光，也是非常难得的共同“存在”时间。

为了完成项目，一起想办法解决问题，相互鼓励克服困难，调音时因此会更容易找准脉搏，心理上更容易产生共鸣。项目做得越多，亲子双方对对方的了解越多，理解也更深，信任感更强。崔孝灿的儿子说：“朋友在一起走路的时候有说有笑，打打闹闹，但和爸爸走路的时候就变得特别缓慢，所以刚开始走路的时候会有些无聊，不过觉得爸爸讲的故事越来越有意思。”^②崔孝灿在书中写道：“徒步旅行的时候，爸爸也给儿子展现了不同的侧面。平时儿子忙于学习，爸爸忙于工作，连相互看看彼此的脸都没有机会。所以在儿子心里，爸爸的样子已经被限定住了。但是在旅行的时候，会看到彼此更加放松或者与平时完全不同的一面。”

成功的联结，需要一个人对另一个人的遭遇和情绪感同身受，但没有经历过同样的事情，这种“感同身受”很大程度是自己的想象和猜测，很难说会是准确的。我们如何能够体会一个盲人在城市中生活的不方便呢？最有效的做法，就是蒙上眼睛去体验一下。项目，就是让父母和孩子有机会共同经历同一件事情，这当然更容易有同样的感受和情绪。^③

没有信任，就没有联结。平常做事情，为了得到孩子的信任，父母

① 崔孝灿. 爸爸，我们去哪儿？. 梁超，译. 北京：机械工业出版社，2014.

② 同上。

③ 同上。

们总是说“我是你妈，难道会害你吗”“我都是为你好”等话语，希望孩子按照我们的意愿去做。但是，信任不仅仅是一种意愿，更是一种能力。如果父母没有让孩子看到这种能力，孩子是不会信任的。而项目，则给了一个展示能力的机会，让孩子一方面知道自己的局限，一方面看到父母的强大，进而相信父母的建议和决定。崔孝灿在和儿子徒步旅行之后，会要求孩子将徒步的过程以及心得写下来，后来，这些文字被一些报纸看中，登载在它们的版面上，他儿子也因此被一些媒体采访。这就很好地证明父亲要求的正确性，增强了父亲在儿子眼中的权威性。

想和孩子预先建立紧密联结的父母们，平时多和孩子出去旅行，多和孩子进行各种游戏，多参与孩子的活动吧。这样的项目做得越多，就越能互相理解，联结就越牢固，叛逆就越少，和美的家庭就更容易出现。

03

父母本都是 项目化养育大师

只要你能教会孩子走路、说话、吃饭等，那么，你就是确定无疑的项目化养育大师。你已经在不知不觉间熟练运用了项目化养育的思维。

说父母都是项目化养育大师，很多人可能觉得不可思议：自己还只是第一次听到这个概念，怎么就成大师了？

是的。父母都是项目化养育大师，只要你能教会孩子走路、说话、吃饭等，那么，你就是确定无疑的项目化养育大师。你已经在不知不觉间熟练运用了项目化养育的思维。

我们一起来回忆下父母这个项目化养育大师的案例。

案例一，教孩子学走路

当孩子 9~10 个月的时候，你开始训练孩子站立的能力。一开始，你会蹲下身子，双手托着孩子的双手，帮助孩子做支撑，让孩子慢慢找到站立的感觉。随着孩子对站立感觉的熟悉，他的站立能力提高了，于是，你慢慢改用单手托着孩子，最后，你甚至尝试完全放开双手，让孩子自己站稳。

第二阶段，开始让孩子迈开腿。你蹲在孩子的前面，或者是弯着腰，双手托着孩子的双手，一步一步慢慢往后退，牵着孩子一步步往前走。等孩子学会迈腿后，你又放开一只手，让孩子只牵着一只手慢慢地走。于是，孩子学会了自己走。

第三阶段，孩子会自己走路了，你站在他面前不远处，拍着双手，鼓励孩子朝你走过来。等孩子走到你面前，你会抱起孩子以示奖励。在路上走的时候，你会跟孩子玩谁走得快的游戏，并故意让孩子超过你。

第四阶段，孩子可以完全自如地走路了，好好走路成了孩子自然而

然的能力，你不再关心孩子走路的事情了。

不管是哪一个孩子，可能开始站立和走路的时间有所差别，但基本上过程都差不多。我们来看看，这个过程的你所展示的项目化养育的思维。

首先，你绝对相信孩子能够学会走路，所有的行为目的都是帮助孩子获得独立行走的能力。这体现了极强的目的性。

其次，你绝对不会期望孩子还没学会站就会走，而是知道他一定会一步步来，先练习站立，然后一步步小心翼翼地慢走，最后是自如地走。你有步骤地一点点增强孩子的行走能力，这是分阶段实施的思路。

再次，在整个学走路的过程中，孩子是主体，你提供指引和帮助。你从来不会有这样的想法：孩子不用学走路了，我们替他走就行了。没有替代，没有包办，一切由孩子自己努力去学会。

另外，在培养孩子的过程中，你会不时地做一些游戏，以增加学习行走过程中的乐趣，让孩子更有兴趣参与。在孩子有一点点进步的时候，就给予孩子鼓励，让孩子体会成就感，而不是指责孩子站都站不稳，走都走不快等。如果一个父母这样指责刚学习走路的孩子，估计会被视为怪物了。

最后，在教孩子走路的时候，你会不断地复盘。反思哪里做得好，哪些做法需要修改，哪里是孩子比较喜欢做的，然后不断地根据复盘得出的结论，对自己的思路进行修正，以便最符合孩子的特点，达到最好的效果。比如说走久了就让孩子休息一下，或者抱一会儿，不时地还是

牵着孩子的手走，增强孩子的安全感，增多练习走路的勇气。

上面这些，就是项目化养育的思维。父母这样做的时候，不需要任何人的教育指引，本能就会让他们按照这种方式去做。

案例二，教孩子学说话

训练孩子说话，比训练孩子走路要更早。

孩子还在襁褓中的时候，父母就开始训练孩子说话了。

一开始，你对着孩子，摇头晃脑地说“啊”“呜”“呵”“嘿”等语气词，用单个的字对着孩子说，或者用叠字“宝宝”“妈妈”“爸爸”“奶奶”等，这个时候，你也知道孩子并不能理解你说的话，更不会跟你对话，但是，你的兴趣并不因此而减弱。这时候的孩子可能会发出一些“哦”“啊”“咿咿呀呀”之类的声音。

第二阶段，你继续不停地跟孩子说话，不管他有没有理解。你举着个布娃娃之类的东西在孩子眼前晃动，以引起他对你的注意，并跟你互动。如果孩子这时候偶尔迸出“妈妈”“爸爸”的词语，你会感到这是世界上最美妙的声音，是最幸福的事情。虽然这时候，孩子还无法将“妈妈”“爸爸”这些词跟你们联系起来。

第三阶段，你随时关注孩子说话能力的进展，孩子可以说出一些字或者是叠字，能够简单地表达自己的意思，跟你进行交流。比如孩子说“抱”，然后举起自己的双手。你不断地通过生活中的事情跟孩子交流，“这是碗”“这是凳子”“累了”等等，用生活中的事物，让孩子说话的

时候，能够建立起感性的联系。

第四阶段，孩子能够说出简单的话了，可以更好地交流。你跟孩子的交流也进入一个新的层次：讲故事，看图画，读绘本。在开始的时候，你可能会采取指读的方式，一次只让孩子关注一个事物，让他慢慢积累自己的词汇和理解。

第五阶段，孩子完全可以自如地交流，能够完整表达自己的意思，你的关注点就不再是教孩子说话，而是希望他可以学到更多的词汇，懂得更多的知识。

孩子可能说话的时间有早晚，过程有反复，比如孩子在 3 岁左右的时候因为脑子里面想法太多，但找不到合适的词汇表达，往往会有点“结巴”，但孩子学说话的过程基本如此。

我们来看看整个过程中，作为父母的你所展现的项目化养育的思维。

第一，极强的目的性。你从来不会怀疑孩子学不会说话，你只是不停地跟孩子说。你所有的行为都是为了让孩子学会说话。

第二，你不会在开始的时候就说长句子，或者是大段地跟孩子说话。你先是单个字单个词地跟孩子说，让孩子能够更好地理解，慢慢积累自己的词汇，然后才慢慢说短句，最后是一起阅读。这是渐进化的分阶段的思维。

第三，在训练孩子说话的过程中，你会通过一些方式来吸引孩子的注意力，在玩耍的过程中跟孩子交流，这是游戏化的思维。一旦孩子有

一点进步，你就觉得非常惊喜，跟孩子说话的积极性也更为高涨。你不会指责孩子说话不利索，不会有效地顺利表达自己的意思。

第四，你不会有这样的想法：孩子可以不用学会说话，我替他说就行了。孩子是主体，你提供指导和帮助。没有替代，没有包办，一切由孩子自己努力。

第五，在训练孩子说话的过程中，你会不停地复盘。你会去关注孩子的表现，看看哪些行为更能引起孩子的兴趣，能够让孩子乐于说话，哪些状态下孩子不愿意说话，然后修正自己的方式，找到更好的方法。

上面这些就是项目化养育的思维。父母这样做的时候，不需要任何人的教育指引，本能就会让他们按照这种方式去做。

为什么孩子突然不听话了

每一个父母，都成功地培养了孩子走路、说话的能力，可以说教育成果不错，也证明了自己教育能力不错。但是孩子上学之后，父母突然发现孩子不愿接受自己的教育了，自己说的话孩子不听，支的招孩子不信，孩子不再是那个听话的“乖宝宝”，而是自己情绪失控的导火索。

这是为什么？

除了因为孩子本身的内在成长要求寻求独立外，更大的原因是父母抛弃了项目化养育的思维。

掰开来分析，是这样的：

第一，父母将教育孩子的责任转嫁出去了。父母认为孩子上学之后，

教育就是学校的事情，或者报了课外培训班的话，就是培训班老师的事情，自己主要是提供保障，保证孩子吃好睡好身体好。这就是将教育孩子的主动权放弃了。要记得，在教孩子走路、说话的时候，父母是孜孜不倦地自己负责的。

第二，父母将自己摆在了孩子的对立面，而不是和孩子并肩作战。在学习上，父母的主要做法是催促，有的时候甚至是指责，怪孩子不能自己把作业做好，怪孩子不听老师的话让自己在老师面前没面子，怪孩子太磨蹭让自己上班迟到，怪孩子不能像别人的孩子那样优秀，而不是和孩子一起想办法。这样一来，父母和孩子不再是一起面对问题的整体，而是变成了对立的双方。要记得，在培养孩子走路、说话的时候，父母是一直在鼓励孩子，遇到问题去想办法解决的。

第三，父母忘记了孩子的主体地位，忘记了自己的功能是帮助和引导。孩子没做好，自己比孩子还着急，恨不得自己上手替孩子做。要记得，在培养孩子走路、说话的时候，父母从来不会想着替孩子走路、说话，一切都以孩子为主体，激发孩子的兴趣和动力。

第四，父母的做法和态度等，一切都很粗暴。孩子作业没做完就催促，事情没做好就责怪，孩子感受到的不是父母那种纯然的爱，而是一种有条件的爱。孩子很容易形成这样的概念：自己做得好，父母就爱自己；做得不好，父母就不爱自己了。曾经有个小孩这样问她妈妈：“妈妈，是不是你们后悔生下我来了？”当孩子这样问的时候，你就应该立刻警觉，是否平时自己的态度有不耐烦的地方。要记得，在教孩子走路、

说话的时候，无论孩子出现什么问题，父母都不会指责他，而是不断反省自己的做法，让整个过程更加趣味化，更加适合孩子的特点。

通过以上分析可以看到，父母在教育孩子时候的挫败感，是缘于完全忘记了项目化养育的思维，变成了一个懒惰的人。这样的自己，在孩子面前的形象是面目可憎、索然无味的。这样的形象，还怎么能要求孩子接受你的教育呢？何况，你那还能叫教育吗？

有些父母可能要叫屈了，我不懂英语，数学我也不精通，语文也不是我的专业，画画根本不了解，音乐也只听过流行歌曲，不将教育的责任转移给学校和培训机构，我想教也教不了啊！

听起来这是事实，但是这里混淆了一个概念，以上家长所列举的都是知识的学习，这当然是学校和培训机构的职责。但是，这么说的家长忘记了，孩子教育中最关键的事情是那些重要而不紧急的事情，只有心智的成长、情绪智力的发展、思维的培育、习惯的养成、性格的完善，才会有能力的提高。平心静气想一想，孩子上学之后，自己还在这些方面努力过吗？还有跟孩子静下心来沟通过如何跟同学相处吗？有没有跟孩子谈谈如何对待成绩？告诉过孩子如何对待挫折吗？

父母要做的，是继续捡起教孩子走路、说话的时候就已经熟练运用的项目化养育的思维，将其重新运用在孩子的培养过程中，这样，才能再次与孩子形成紧密的联结，在孩子成长的过程中给予更积极的影响。

04

项目化养育的 方法论框架

极强的目的性+分阶段实施+复盘

当想进行项目化养育的时候，我们应该如何想，怎么做？

本章将讲解项目化养育的方法论框架：

极强的目的性+分阶段实施+复盘

这个框架，来自联想集团的方法论。

一个企业的方法论，为什么有可能在孩子养育上适用呢？

这是因为，不管是企业的项目，还是亲子养育过程中的项目，如在上文提到的各个国家各种学校进行的项目，以及各个家庭自己做的项目，它们都是项目，都需要符合项目的特质。而且，项目概念的真正起源也是来自管理领域。

联想集团的方法论是柳传志等联想人在企业发展壮大的过程中，提炼出的具有一般规律性的做事方法，是联想集团多年发展经验的总结，也在联想集团的发展过程中被运用、实践，并得到验证。可以说，联想成长发展的每一步，都离不开联想方法论的支持。

这样一种在市场拼杀中被证明有效的方法论，可以保证项目执行人能够完成项目，并从项目中获得最多。

极强的目的性，是说在做项目的时候，一定要明白自己为什么要做这个事情，要有非常清晰和强烈的目标，并且在做的过程中，要不断地回顾自己的目标，避免在做的过程中不知不觉地跑偏，甚至是脱离了原来的目标。用柳传志的话说，就是在做的过程中要会跳出画面来看画，始终在一个更高的层面关注事情，而不会被过程中的细节所迷惑。

比如，你送孩子去学唱歌，学画画，学跳舞，本意是让他能够多一

些艺术方面的了解和修养，但是，如果老师一上来就按照培养专业选手的路子来教，每次都练基本功，细节挑剔到完美，弄得孩子毫无兴趣，这个时候，你就应该跟老师沟通，让他先想办法让孩子看到学习的效果，有可见的进步，从而产生继续学习的愿望。这样一来，基本功的扎实与否，细节是否到位，就不是最关键的了。

俗话说，一口吃不成胖子。事情不会一下子就完成，肯定是一步步做完的。在没学会站立之前，孩子很难走好，而走没练好的时候，跑也会有点困难。分阶段实施，就是把事情细化，分成不同的阶段，按照阶段安排，一次完成一个小的事情，最终完成整个项目。

分阶段实施，看起来很简单，但效果巨大，一些看似不可能的目标，也可以实现。万科总裁郁亮，制定了三年登珠峰的目标。郁亮说，整个计划看起来很难，但做起来反而简单，把困难的事情分解成一个个可以实现的小步骤，一步一步做完它就行了。他也在确定的时间内登上了珠峰。被称为最后一个完人的曾国藩有一个原则——“必有日日不断之功”，多做少做没关系，多学少学没关系，关键是每天都要做都要学，不要中断。不能今天心情好又有空就把明天的也做完了，也不能今天忙没心情就留到明天去弥补。关键是每天都要做。

复盘，就是在事情做完之后，要再回头去看一遍，在思维中重新演练一遍，看看有哪些做得好，哪里做得不到位，还可以怎么做。看起来，它似乎跟总结是一回事，但实质上，差别巨大。因为，它更强调的是对整个过程的回顾，并且要进行推演。所谓推演，就是如果这么做，后面

会怎么样，如果那样做，又会出现什么变化。它比总结更深入，总结是平面静止的，复盘是立体动态的。

我们随时随地随事都可以复盘。联想人的说法是，小事随时复盘，大事阶段性复盘，事后全面复盘。带孩子出去吃饭，可以复盘；孩子每天的学习生活，可以复盘；一次考试，可以复盘；一年的成长，可以复盘。只要你想复盘，你就能够复盘。关键是，要有复盘的意识，并且要坚持复盘。

极强的目的性

为什么要做这个项目，为什么要做一系列的项目，这就是项目的目的。项目要做到什么程度，达成什么结果，这是项目的目标。目标，是进行项目化养育的时候首先需要确定和明白的事情。

没有目标，就没有项目。

或者说，如果你不是带着目标去设计项目，那就不是项目化的视角。你们做的事情，可能是游戏，可能是活动，做这些当然也会在潜移默化中提高孩子的能力，但是因为目标不明确，这种提高是不可控的，是靠天吃饭的被动行为。

孩子参加体育运动，可以是项目，也可以仅仅是体育活动，就看你如何认识它。如果你希望孩子是强健身体，可能会选择一些需要长期坚持并且随时随地能进行的项目，比如跑步。如果你是希望孩子通过体育运动认识到输赢的本质，可能会选择一些对抗性的运动，比如拳击。如

果你是希望开发孩子的智力，可能会选择一些思考多一些的项目，比如围棋。如果你希望孩子能够很好地与人配合协作，可能会选择一些集体性的项目，比如篮球。这些体育运动，你如果不“注入”目标，孩子也可能会参加，也能够给孩子带来身体上、智力上和心理上的成长，但是，孩子很可能会遇到一点困难就放弃，或者完全按照自己的心情来，心情好就运动一下，心情不好就不运动。

要解决的问题，要培养的能力，都可以是项目的目的，也就可以因此而设计出相应的项目，主动培养孩子的能力。

目标是思考的起点。

比如，孩子写作能力不行，可否做一些项目来提高他的写作能力？这“提高他的写作能力”就是目的。提高到什么水平呢？言简意赅、文通字顺，这就是目标。这样的项目还真可以设计出来：（1）为了让段落内容丰富，可以采取扩展句子的游戏项目，比如将“我喜欢黄昏看夕阳”扩展成一个段落。（2）为了锻炼文章的内容是围绕同一个核心，可以采取缩减段落的项目，练习如何将一段话的精髓提炼成一句话。（3）为了语句的节奏，可以进行长短句的改写项目。（4）为了避免语气的平淡，可以练习同一句话改用疑问句、反问句、祈使句、否定句等不同的句式表达。

目标决定了项目应该包括的内容。

项目的内容是为实现目标而存在，不能够实现目标的行为在项目都是可以删除的行为。你希望孩子熟悉家周边的环境，那么，你设计项

目的时候，内容就应该是从近到远让孩子多了解周边的信息：有什么标志性建筑，有哪些性质的机构，小区有几个进出口，公安局在什么位置等等。进行项目的过程中，应该让孩子走路还是骑车来观察熟悉就不是关键，而希望孩子跟朋友一起做这个事情就不是必需，都可以删除。

一个项目的目标最好单一，不要希望从一个项目中得到太多。或者说，主要目标要很“粗大”，非常清晰，对次要目标不要投入太多的关注。如果目标太多，一个项目很难承载，最终很可能将项目弄得很庞大，设计得很混乱，有可能导致孩子不能获得做项目的趣味性，只感受到完成任务的压力感，这就有点得不偿失。俗话常说的“贪多嚼不烂”就是这个意思。

崔孝灿为了让儿子了解并传承家族的文化，在十多次和儿子的徒步旅行中，专门设计了一次了解家族历史的徒步旅行。他们回到祖先居住过的地方，拜谒祖先的陵墓，他还给儿子讲述上一辈的故事，回忆自己与上一辈的交往。“儿子听了我的故事，从他的表情和眼神中可以看出，他觉得爸爸的过去很神奇，但同时也夹杂着一些不理解。即使如此，我也相信现在的场面会给孩子留下很深的印象。”^①

为了实现自己真正想要的目标，可以通过简单的方法实现：（1）列出所有目标；（2）对目标进行排序；（3）删除次要目标；（4）确定最主要的目标。

① 崔孝灿. 爸爸，我们去哪儿？. 梁超，译. 北京：机械工业出版社，2014.

目标，不一定需要告知孩子，或者说，深层次的目标不需要告诉孩子，但是，父母自己内心一定要非常清晰。

比如，父母在训练孩子说话、走路的时候，并不需要告诉孩子，爸爸妈妈要训练你说话走路了，但是自己内心一定要有很坚定的目标，就是让孩子在合适的时间学会走路和说话，然后一步步分阶段地训练孩子获得不同的能力，从站立到慢走到跑，从单个的字到词组到句子到自如表达。你带孩子去参加集体活动，也用不着告诉他这是为了培养他的社交能力，只需要你自己很清晰，然后，按照培养社交能力的要求去让孩子做相关的事情就好了。

极强的目的性，就是在做项目之初，就要把目标想清楚。在做项目的过程中，要时刻用目标来校正，看是否还在朝着原来既定的方向前进。在完成项目之后，要验证到底是实现了目标，还是未完成，或者偏离了原来的目标。

分阶段实施

心急吃不了热豆腐，一口吃不成大胖子，万丈高楼平地起，不积跬步无以至千里，不积细流无以成江河……对这些俗语和名言，大家都耳熟能详吧？其中的内涵，也都了然于胸吧？可是，在做事情的时候，急功近利又似乎是我们的通病，不愿等，立刻就要结果。

事情哪里有那么快呢？总要给予一定的时间，让各种因素起反应，然后发酵，最后出现结果。

姜文说，让子弹飞一会儿。

分阶段实施，是将目标分解在不同的项目阶段中，每完成一个阶段，就更接近完成整个目标。父母在很多事情上也都是这样做的，希望孩子上大学，会让他从幼儿园上起，然后小学、初中、高中，再考大学；教孩子说话，先说单词，然后词组，然后句子；教孩子走路，先站立，后走路，再后随意奔跑。

通过分阶段实施，可以将看起来遥不可及的目标，分解成一个个细小的更容易完成的目标，减少实施过程中的畏难情绪，增强信心，获得成就感。万科总裁郁亮将登珠峰的目标分解成三年完成的小目标，从最基本的跑步开始练起，最终成功登顶珠峰，而他本人也从胖子变成了国家级运动健将。

在划分阶段的时候，要坚持先易后难的原则，这是因为能力的成长是由低到高的。只有低层次的东西掌握了，才能做好更高难度的东西。因此，针对不同年龄不同能力的孩子，所提供的项目，应该是有差别的。

可以从两个角度对项目进行阶段划分：一个是时间，一个是事件。比如孩子上学，上了一年级上二年级，一级一级地往上升，这就是时间节点。而教孩子说话，先教他说单词，等他对发声掌握了，才慢慢教他词组和句子，这就是事件节点。

时间节点和事件节点，有时候是重合的。因此，在规划孩子要做的项目时，要先考虑好某个时间段要达成什么结果，或者是先将目标分解，然后分配不同的时间。这样，就有了很清晰的验证标准，知道进展到什

么程度，有没有必要调整。

项目中的阶段划分，标准其实不是时间也不是事件，而是项目进展的逻辑。项目逻辑要求的不同，导致了阶段的出现。比如，给孩子布置一篇写某个主题的论文，这是一个项目。我们姑且以美国学校让孩子写的“托马斯·杰斐逊起草的《独立宣言》有哪些局限”^①作为案例来分析。在这个项目中，项目进展的逻辑是这样的：（1）获得大量关于托马斯·杰斐逊起草的《独立宣言》的资料和信息；（2）大量阅读这些信息；（3）通过阅读，形成自己的初步观点；（4）对自己的观点进行分析，细化观点，完善观点，并收集整理相关的论据；（5）写作论文。

那么，在给出项目要求的时候，就可以对这些不同的步骤分配时间：（1）2天的时间，搜集各种资料；（2）一周的时间，阅读各种资料；（3）一天的时间，进行观点梳理；（4）3天的时间，进行论文写作。总的来说，在10天的时间内完成这篇论文。

看起来，这个项目的阶段划分和时间分配是自然而然的，写论文当然是要先有资料，其次熟悉资料，然后形成自己的观点，再后才能开始写作，什么都不知道，无从动笔，或者只能瞎写一气。

自然而然，这正是按照项目进展的逻辑进行阶段划分的优势。

怎么分阶段，其实不是最重要的。知道要分阶段，才是最重要的。

有了分阶段的意识，在项目的设计过程中，自然会找到好的分阶段的方式，让孩子在做项目的过程中，更顺畅地完成项目，最大化地获得

^① 高钢. 遭遇美国教育. 北京：中央广播电视大学出版社，2013.

成长。

比如，想要培养孩子的财商，如何分阶段实施呢？其实只要你不被财商这个概念所吓倒，你只要想清楚是要培养孩子对于金钱的正确认识，更加珍惜钱财，更好地利用钱财，你就可以自己找到渐进的方式，让孩子的财商有所发展。

明确自己的目标，然后有分阶段的思维，基本上，你就可以设计出比较好的项目来进行项目化养育了。

复 盘^①

事情做到什么程度才算结束？

当我们做完一个项目，完成一个工作，提交一种成果之后，一般来说，事情就结束了。

事情真的结束了吗？

没有！

我们才做到了事情的一半。还有另一半，也有很大的价值。

这另一半，就是复盘。

复盘，本身是一个围棋中的术语，是指棋手在下完一盘棋后，要在棋盘上重新摆一遍，看看哪里下得好，哪里下得不好。下得好的，要继承；下得不好的，要在重新摆的过程中探究怎么样落子才更好。

^① 此小节内容改编自《复盘》，陈中著，机械工业出版社，2013。

复盘，是棋手们增长棋力的最重要的方法之一。

柳传志先生第一个将复盘概念引入到做事中，是指要在头脑中对做过的事情重新过一遍，看看哪里做得对，哪里做错了；做对了的地方是因为自己的能力，还是偶然碰巧；做错了的地方，如何才能改正等等。

一般来说，复盘包括四个阶段：回顾、反思、探究、提升，即回顾目标和过程、反思原因、探究规律、提升能力。前三个阶段是复盘的过程，最后一个阶段是复盘的结果。

我们其实一直在复盘，孩子感冒了，会去想一下是不是晚上睡觉的时候没盖好被子，这是复盘；孩子吃不下饭，会去想一下是不是菜不对他的胃口，这是复盘；孩子累了，会去想一下是不是白天游戏太累了，这是复盘。其实，复盘已经融合进我们的血液中。

当然，这些都还是简单的复盘，是复盘中的一个动作。项目化养育中的复盘，还是要按照系统的复盘步骤来，那就是回顾目标、评估结果、描述过程、分析原因、总结规律、形成文档。

回顾目标

当初做这个项目，是为了实现什么目标？是为了解决某个问题，还是培养某种能力？回顾目标，就是对项目希望达成的目标进行回顾。

回顾目标的时候，有一个简单有效的技巧可以注意加以利用，那就是将目标展示出来，将目标清晰明确地在某一个地方写出来。

评估结果

项目做完之后，就会有一个结果。如何看待这个结果，如何判断它是好是坏？评估结果的好坏，就要跟目标做对比，这也是为什么第一步是要回顾目标。

将结果与目标进行比对，就知道项目完成情况如何了。可以用一个简单的表格（见表 4-1）直观地表现结果和目标的关系。

类 别	目 标	结 果
新增	0	
消失		0
结果=目标		
结果>目标		
结果<目标		

表 4-1 结果与目标比对表

“新增”表示目标中没有的选项，表述为目标为 0，但在做事的过程中，根据实际情况做出了调整，因此有了结果。“消失”表示目标中有的选项，但在做事的过程中，根据实际情况做出了调整，没有去做该选项，表述为结果为 0。“=” “>” “<” 分别表示结果和目标相同、结果好于目标以及结果不如目标。

结果比对的目的是不是发现差距，而是发现问题。重点不是关注差距有多大，而是要在出现差距的地方，试着去提出疑问：为什么会有这样的差别？

描述过程

通过评估结果发现问题之后，不要立刻就进行原因分析，而是要先进行“描述过程”这个步骤。这是因为，所谓的复盘，必须先有个“盘”让我们去“复”，也是在“盘”的基础上去“复”，这个“盘”就是项目实施的过程。在围棋中，“盘”就是你下过的某一盘棋。

描述过程有两种方法，一种是情景重现法，一种是关键点法。

情境重现法，就是对项目实施过程进行完整呈现，按照时间顺序详细地描述项目实施过程。

关键点法，就是找出整个项目过程的关键点，然后围绕这些关键的地方进行描述。

之所以需要关键点法，是因为有的项目比较大，耗时比较长，用情景重现，一方面是很难重现，因为细节太多，另一方面也没有必要重现，因为很多细节没有意义。

分析原因

结果和目标比对之后，就知道了结果的性质如何，然后就要去问为什么会出现这样的差别。

通过“描述过程”这一步之后，结合“评估结果”所发现的差别，就可以找到项目的一些关键的地方，以及差别出现的原因。对这些原因要进行可控性分析（见表 4-2）。可控性分析的目的，是要通过自身努力，使自己能做好。

	原因 1	原因 2	原因 3
可控				
半可控				
不可控				

表 4-2 可控性量表

所谓可控，就是事情完全可以按照自己的意愿进行，包括时间和质量。半可控，是指事情只能部分由自己掌握，或者时间不能完全由自己确定，或者质量无法由自己完全把握。不可控，是指事情的完成质量和完成时间完全由别人确定，自己最多可以沟通、协调、联系，但是，什么时候完成，做得怎么样，完全不由自己控制。

对于可控程度不同的事情，自我剖析时间的问题和比对标准不同：

（1）可控的：是否尽量做到了最好？是否至少不低于计划的目标？

（2）半可控的：是否自己可掌控的部分做好了？是否为别人完成的部分留出了空间？是否为别人完成工作提供了尽可能的帮助？

（3）不可控的：是否提前跟别人沟通了？有没有敦促？有没有随时了解事情进展？是否可能部分参与支持？

总结规律

总结规律是复盘的最重要内容，可以说，上面所有的步骤，都是为了得出一般性的规律，形成符合真相的认识。正确的规律和认识，可以指导今后的项目。

总结规律的时候，要注意区分相关关系和因果关系。

相关关系并不具有解释作用，只有因果关系才能够说明前后事物之间的逻辑。符合因果关系总结出来的规律，也才具有解释和指导的功能，也才具有普遍一致性和稳定性。

在此之后并非就是因此之故，这是相关关系和因果关系的本质区别。为了防止总结出来的规律是建立在相关关系而非因果关系上，一个可行的办法是问问题，寻找问题背后的问题，找出逻辑背后的逻辑，也就是要找到根源性的问题和原因。

在总结出规律之后，要注意明确它的边界，并用其他的事情去进行佐证。

形成文档

归档就是对复盘的过程和结论建立档案，形成有据可查的资料。它将复盘得出的认识，以文本的形式固化下来，而不是滞留在头脑中。

归档还可以保留最真实、最准确的信息。所谓好记性不如烂笔头，如果没有归档，事后再回想，很可能有不同的说法，记住的重点不一样，自己的理解不一样，甚至会出现相互矛盾的状况。这个时候，归档提供了最真实、最准确的记录，保证从复盘中得到的是同一信息。

很多人都有过这样的经验，说起来滔滔不绝，心中有千言万语，但是要他写下来，就突然觉得无从落笔，一个字都写不出来，不知从何说起。仅仅是写下来这么一个动作，并不要其他特别的思考，就可以让我们发现很多问题。

用文字整理记录事件的过程，就是一个动脑重现和回忆的过程。它

可以帮助我们对信息进行梳理，是对逻辑的训练；它可以帮助我们思考如何重现整个事件，是对思维的训练；它可以锻炼我们驾驭文字的能力，是对文笔的训练。通过文字来记录，我们可以很轻易地检查出是否遗漏了什么信息，是否说的都是客观的，是否有细节没有深入，从而可以做到拾遗补缺。

父母要进行复盘，同时也可以引导孩子在做完一个项目后复盘，这样，孩子能从项目中获得更多的认识，还能不知不觉地培养写作能力、逻辑能力、分析能力等。

上面的复盘是一个比较完整全面的流程，一般的复盘只要能够找到原因和规律，就可以简化一些步骤。

比如，为了提高孩子的财商，一个妈妈把孩子的零花钱都交由孩子自己处理，期望孩子经手钱财后，可以对金钱有一些基本的认识。没想到，孩子自己有钱后，立刻大手大脚起来，以前想买而没能买的，立刻买到手，现在想买的，也买了再说。很快，零花钱就被孩子用光了。孩子不但财商没有提高，反倒因为零花钱很快用完了，父母还得额外再给零花钱。

针对这个事情，这个妈妈可以这样来复盘：

首先，回顾目标。目标是提高孩子的财商，培养孩子对金钱的基本认识。

其次，评估结果。结果是，财商没有提高，对金钱也缺乏基本的认识，孩子大手大脚很快把自己的零花钱花完了。

结果与目标比对，毫无疑问这个项目是失败的。

为什么会失败呢？

很明显，失控了。

具体表现在：孩子花钱没有控制，父母放手过于彻底。

零花钱从父母控制怎么花到变成孩子决定怎么花，这中间是有一段距离的。任何一个孩子不可能一下子从从来没有金钱意识到立刻能够好好使用金钱。因此，在做出转变的时候，父母还应该有所控制。

比如，父母可以跟孩子约定：（1）钱是孩子的，但账户由父母帮忙保管；（2）孩子想用零花钱做什么都可以，但支用的时候，需要打一个书面报告，讲清楚为什么要这么用，只要合理，父母就必须支付；（3）零花钱是孩子的钱，孩子需要购买玩具等非学习用品，都由他自己的零花钱支付，如果孩子自己损坏了什么，也用他的零花钱赔偿；（4）零花钱如果在一定期限里面没用完，父母可以进行奖励，剩余越多，奖励越多。

如果父母复盘出这样一些结论，那么，他们后面再对孩子进行财商方面的教育，相信可能会更有收获。

05

如何找准项目的目的

如果出发点是解决问题，可以通过“5Why”法则来找到问题背后真正的问题。如果出发点是培养一种能力，则需要通过“关键词”法则来找到项目的真正目的。

父母发起一个项目，一般来说，可以分为这样两种出发点：要么是解决孩子的一个问题，要么是培养孩子的一种能力。

比如，想培养孩子的社交能力，或者解决孩子不好好吃饭的问题。

这种出发点，就是项目的目的。

但是，仅仅关注到出发点，可能并不能抓住真正的问题，因而不能有效解决问题。

比如，有个妈妈很烦恼孩子清早不按时起床的问题。因为，如果孩子不能在早上 6 点 40 分之前起床，就有可能赶不上学校 8 点钟的课。

为了让孩子早起，这个妈妈想了很多办法：自己提前起床，这样可以提前叫孩子起床；在孩子还没起床的时候，放一些轻柔的音乐；给孩子定闹钟；前一天晚上，将第二天孩子要穿的衣服准备好，将书包收拾好，节省第二天早上选择和整理的时间等等。

但是，她的这些做法，似乎效果都不明显。

如果我们认真想一下，这个妈妈的问题，首先是一个担心孩子上学迟到的问题。从上学时间倒推，这个妈妈自然得出孩子需要 6 点 40 分之前起床，于是变成了一个孩子早起的问题。但是，推导到这里并没有结束。

孩子为什么起不来？是故意赖床，还是睡眠不足？

如果是故意赖床，这个妈妈的做法能够起到一定的作用。

如果是睡眠不足确实起不来，那就变成了一个如何保障睡眠时间的问题，这就从起床变成了入睡问题。上小学的孩子一般要睡 10 小时左

右，如果要在 6 点 40 分之前起床，那么，他的入睡时间就应该在前一天晚上的 8 点 40 分之前。

这个项目就变成如何帮助孩子在每天晚上 8 点 40 分之前入睡，而不是每天早上 6 点 40 分之前起床。

5Why 方法

如何在看到孩子的一个问题之后，发现问题背后的真正问题呢？

丰田公司有一个“5Why”方法，可以帮助我们。

丰田公司的“5Why”分析法，又称“5 问法”，就是当出现问题的时候，连续追问 5 个为什么，以探究问题背后真正的原因，找出真正的解决办法。当然，5 问法并不是说必须问 5 次为什么，也不是说只能问 5 次为什么，只要有助于找到真正的原因，可以问 3 次，也可以问 10 次。一切以解决问题为出发点，5 只是一个代表性数字，并不是确定性要求。

丰田生产系统的设计师大野耐一曾经这样评价 5 问法的作用：“重复 5 次，问题的本质及其解决办法随即显而易见。”

以上文那个上学迟到的问题为例：

1. 为什么上学会迟到？（因为从家里出来晚了。）
2. 为什么不早点从家里出来？（因为孩子起床晚了，经过洗脸吃饭等事情，就晚了。）
3. 为什么孩子不能早点起床？（是睡眠不够起不来，还是赖床？）

4. 为什么睡眠不够？（前一天睡觉晚了。）

5. 为什么前一天不早点睡？（是偶然，还是习惯？）

这么一路问下去，就可以找到问题背后真正的问题，此时采取的项目也才能真正解决问题。

如果出发点是解决问题，可以通过“5Why”法则来找到问题背后真正的问题。

问问题的时候，可以从信息、逻辑和假设三个层面进行，层层递进，一直找到背后真正的问题，这个时候再针对真正的问题设计项目，才能够事半功倍。

关键词法则

如果出发点是培养一种能力，则需要通过“关键词”法则来找到项目的真正目的。

所谓关键词法则，就是找到一个事物的关键要素，然后针对这些关键要素提炼出关键词，用关键词来统领关键要素的内涵。设计项目的时候，针对不同的关键词，设计不同的项目，这样所有的项目组合起来，就能够完成整个事情。

比如，希望通过项目化方式提高孩子的写作能力。

根据关键词法则，那就要去寻找构成写作能力的关键要素。

写作能力高，文章写得好，关键要素可能包括这样几个：（1）细节描写很丰富；（2）内容围绕同一个主题；（3）句式不呆板有变化；（4）

长短句结合有节奏；（5）语言不苍白，能够用典，用成语和俗语等等。

根据梳理出来的关键要素，就可以分别进行项目设计。

比如，针对内容围绕同一个主题，可以通过缩写段落的项目，让孩子学会找出段落中心意思。通过扩展的项目，让孩子把一词或者一句话扩写成一段。从这样两个方面入手，就能够让孩子明白，什么叫围绕同一个主题，如何围绕同一个主题。

找准项目的真正目的，设计项目的出发点才是对的，才能真正解决问题，培养能力，否则，出发点错了，后面就难免南辕北辙了。

“5Why”方法，针对的是有关解决问题的项目；“关键词”法则，针对的是有关培养能力的项目。两者并不是决然分开的，只要能够用来找到项目背后真正的目的，可以根据自己的意愿随意运用。有其他的方法也可以用。目的第一，不要被方法给阻碍了。

06

如何设计项目： 安全感、趣味感、成就感 三位一体

安全感、趣味感、成就感，基本上可以对应项目的开始、过程、结束三个阶段。不过，这种对应并不完全是绝对的。安全感，应该贯穿在项目过程的始终。

从前有个爸爸，告诉他那个站在一架很高很高的梯子上的儿子说：“你跳下来！你一跳下来，爸爸一定会在下面把你抱住。”听见爸爸这么说，儿子很放心，就像游泳时跳进水里去一样，纵身一跳。哪里知道当儿子就要投入爸爸怀抱的前一秒钟，爸爸的身体一闪，站在一边。儿子扑了个空，掉在地上，屁股差一点就开花。儿子哭哭啼啼地站起身来，问爸爸为什么要骗他。爸爸说：“我要给你一个教训，连爸爸的话都靠不住，别人说的话更不必说了。”

这是文章《梯子》中一个父亲讲给儿子的一段故事，在微博上曾经被广为传播。认同的人认为，通过这样的方式，可以培养孩子的独立性，避免到社会上因为信任别人而吃亏。

而讲这个故事的父亲也跟儿子一起玩了这个游戏，不同的是，这个父亲接住了他儿子，而他要告诉儿子的道理是：即使别人的话有时候也是可以信任的，何况是自己爸爸的话呢。

我很好奇的是，不知道讲完这两个道理的父亲，下次跟儿子再做这个游戏的时候，儿子是会跳，还是不会跳呢？做其他需要信任的游戏，儿子是信任他，还是不信任他呢？

在我看来，这个故事中讲的道理，是毫无道理的。它只会将孩子的内心搞乱，不知道究竟该怎么做。因为他不知道哪一次父亲会接住自己，哪一次父亲又会闪到一旁，任由自己摔得屁股开花。最终的结果，很可能是孩子放弃游戏，退缩到自己的世界中。

安全感，是项目的第一要求。

不管这项目是游戏还是活动或者其他什么。“人们在某些时候能学

会多少东西，取决于那个时候他们的任务以及他们执行这项任务的能力的感觉。”^①

一个好的项目，应该安全感、趣味感、成就感三位一体。

有安全感，孩子就愿意尝试和开始；有趣味感，孩子在做的过程中兴趣更高，更能坚持；有成就感，做了有好的结果，能提升孩子对自己能力的认知，自我价值感更高。三者的结合，不但有助于孩子完成这一项目，也有助于下一次做新的项目，不断获得正向的积累，形成循环，不断成长提升。

安全感、趣味感、成就感，基本上可以对应项目的开始、过程、结束三个阶段。不过，这种对应并不完全是绝对的。安全感，应该贯穿在项目过程的始终。

当然，这三感也不仅仅是一个项目中要达到的，在日常的生活中，都要注意培养孩子的安全感、趣味感和成就感，让孩子内心充满爱的能量，勇于迎接外部的挑战。

因此，本部分谈的安全感、趣味感和成就感，是将项目和孩子日常安全感、趣味感和成就感的建立结合在一起的。

安全感

“妈妈，我可以将这块石头带到广州去吗？”一个小男孩指着汽车后备

^① 约翰·霍特. 孩子是如何学习的. 张雪兰, 译. 北京: 京华出版社, 2010.

箱里的一块石头问他的妈妈。这是他刚从地上捡来的。而他们当时是在北京，正在搬家，准备全家搬到广州去。

遇到这种情况，如果你是孩子的父母，你会如何回答？

“快扔掉！这石头有什么好的，到处都有。”你是这样回答吗？

“你看看你，放块石头在这里，后备箱都被你搞脏了。”你是这样回答吗？

“怎么又玩石头了？！说了多少遍了，不要玩石头。”你是这样回答吗？

“看看你，刚给你洗的手，现在又脏了。”你是这样回答吗？

“从北京带块石头去广州，亏你想得出来。”你是这样回答吗？

上面的各种回答中，哪一种是你的回答呢？不管哪一种回答，它们在本质上有一个共同的地方，那就是都有一个否定拒绝的意思在里面。

我们来看看当时那位妈妈是如何回答的。

“你想把这块石头带到广州去啊？”妈妈问。

孩子回答说：“是的。”

妈妈说：“那我们待会儿问下叔叔，可不可以把这块石头放他车上，好吗？”

孩子说：“好的。”

妈妈说：“我们现在先去洗手吧。”

熟悉《父母效能训练手册》和《正面管教》的人可以看出来，这个妈妈的做法就是“积极的倾听”，也是先跟孩子形成合作的第一步：表达对孩子情绪的理解。

这也是安全感建设的一种方法：接纳孩子。

接纳孩子，就是不管孩子的行为、话语、想法在大人看起来多么可笑，都要毫无保留地接纳，不去嘲笑贬低，也不打击恐吓。

因为父母的接纳，孩子内心的安全感更强，会勇于尝试，因为他知道，不管什么情况，也不管自己做了什么说了什么，父母都会跟自己好好说。即使自己说错了做错了什么，父母也不会拒绝自己，会告诉自己如何说如何做。

父母对孩子的接纳，来自对孩子的真正理解，与孩子在同一个高度看问题。

有个妈妈一直对一件事情不太理解：商店里商品五花八门，花花绿绿，琳琅满目，但自己4岁的女儿就是不愿意跟自己去逛商场。直到有一次，这个妈妈偶然蹲下身子为女儿系鞋带，才发现了其中的奥秘。原来，从女儿的角度看来，她看到的不是花花绿绿的商品，而是大腿的森林和一双双摆动的大手，而那些大手，时不时还会碰到孩子的脸和身体。发现了这一点，这个妈妈将女儿抱起来，扛在肩上。离开商店的时候，女儿笑了起来，指指点点，不想走了。^①

这个“同一高度”，不仅仅是指说话交流的时候要蹲下身子，而是在心理、思想和能力上也要能够从孩子的高度去看待问题。要记得，孩子很多时候的所谓问题并不是真正的问题，而是孩子在自己能力范围内的必然表现。这样，应该更能够接纳孩子了。

接纳之后，需要做的是及时的响应。对孩子的行为和语言给予及时的反馈。

① 李东海. 孩子24项素质的培养与训练. 北京：清华大学出版社，2014.

安全感建设的第二种方法：父母本身要有安全感。

能够接纳孩子的父母，他们本身必然是具有安全感的。

毫无疑问，一个内心充满焦虑的父母，如果他们担心孩子有这问题那问题，觉得这也不行那也麻烦，即使他们什么都不说，孩子也能感受到他们的这种焦虑，这时候要培养孩子的安全感，恐怕不那么容易。孩子反倒可能感染父母的焦虑，然后因为自我加强的机制，变得真的出现问题。

有个小男孩上幼儿园的时候，不知道什么原因，说话开始有点结巴。他父母的做法是，不去关注这个事情，还是正常地跟孩子说话。如果孩子着急了，一个字连着说了几遍，他们还是微笑着等他说完，不去纠正，不去指责，也不学孩子的样一个字故意多说几遍，只是耐心地等孩子说完，然后再继续跟孩子沟通。不久之后，孩子说话结巴的状况就消失了。

另一个孩子就没这么幸运了。小的时候，他被认为是有多动症。从父母发现他有一些貌似“多动”行为的时候，就时刻不忘纠正他，并带他看医生，吃药。后来，他真的被确诊为患有多动症。也许因为从小就看医生和吃药，导致小孩各方面都出现了一些问题，到高中的时候，已经无法自己照顾自己了。

其实，父母都曾经有过这样的经验，从某一天开始，好像孩子总会做一个相同的动作，比如出门要摸一下地，说话之前可能要撇一下嘴等等，但其实如果不要太关注这个行为并去纠正它，事情慢慢就自己变好了。

当然，这里并不是说真正有病的时候不要去看医生，而是说父母要内心保持平和，对孩子也要比较平和，这样，孩子从父母这里接收到正面的信息和能量，自己内心也能够更加强大，也能更好地表现自己。

安全感建设的第三种方法：确保爱的信息传递给孩子。

电视上大家都看过类似这样的剧情：

妈妈是个女强人，常常忙得昏天黑地。在她的心里，她觉得自己为这个家操碎了心，拼上了命。孩子考上大学之后，她和孩子花时间长聊了一次，才知道，在孩子看来，自己根本就没有尽到做妈妈的责任，孩子从来没有体会到母爱。因为在孩子的经历中，孩子的家长会妈妈没参加过；自己打电话的时候，说不了两句妈妈就要挂电话，连要说什么都不清楚，就一句“妈妈现在有事，晚点再说吧”给打发了，而这个晚点再说，很多时候就是不再说了；一天连面都见不了两回，常常是三五天才能碰上一面。经过这次交流，妈妈和孩子抱头痛哭，冰释前嫌，又成了相亲相爱的一家人。

这样的剧情很老套，不过它揭示的道理是对的，那就是：要确保将爱的信息传递给孩子，而不要自以为是地假定孩子知道自己爱他。

那些想当然认为孩子就应该知道自己爱他的父母，他们的借口是“天下哪里有不爱自己孩子的父母”。

以前的父母，很难开口对自己孩子说出“我爱你”这三个字。现在的父母，接收了更多的信息，习惯有所改变，对孩子说“我爱你”的次数要多得多。这当然是一个好的改变，只是光多说“我爱你”，并不一

定能确保爱的信息被孩子接收到。

要将爱的信息传递给孩子，光靠语言是无法实现的。中国父母习惯的口头禅——“我都是为你好”“我们还会害你吗”，让孩子感受到的不是父母对他们的爱，而是父母希望通过这样的话语，站在道德的高地，逼迫自己做不喜欢的事情。这样的情况下，父母所谓的好意，所谓的爱，对于孩子来说，接收到的信息是压力，是父母以爱为名的逼迫，是父母支配自己的一种技巧。

怎么确保将爱的信息传递给孩子呢？

可以考虑多跟孩子拥抱，有身体的接触。

国外曾经有过这样一个研究，如果幼鼠能够得到成年母鼠更多的“舔舐或抚摸”，那么这些幼鼠会表现得更擅长走迷宫，它们是优秀的社交家，它们更富有好奇心，而且攻击性较低，它们有更出色的自控力，它们更健康，而且长寿。^①

在人类的身上，最接近于舔舐和抚摸的行为就是依恋性行为。在出生后的第一年里，如果父母总是习惯于以最快的速度而且毫无选择地对婴儿的哭闹做出回应，那么，这样的孩子往往比那些经常被父母置之不理的孩子更加独立，而且在性格上往往更加勇敢、刚毅。^②

拿出时间来陪伴，带孩子参加活动，一起进行阅读，一起做游戏，一起游玩；对孩子的要求及时响应，积极给出反馈。还有一种更直接简

① 保罗·图赫. 性格的力量. 刘春艳, 柴悦, 译. 北京: 机械工业出版社, 2013.

② 同上。

单的办法，如果孩子年纪还小，就多拥抱，多进行身体的接触。

孩子内心具有了安全感，在做某个具体项目的时候，也做好了安全方面的工作，进入一个项目，就没什么阻碍了。

趣味感

项目如果能够有趣起来，那基本上就赢得了孩子的合作。如果完成项目被当作任务，看作负担，在一开始孩子的积极性就会被抑制，在难以调动内在情绪的情况下，不管是体验还是结果，都可能是相当糟糕的经历。

要增强项目的趣味感，第一种方法是：游戏化。

游戏是孩子学习的自然方式。

你想让孩子熟练掌握加减乘除等运算法则，可以玩一个 24 点的游戏：拿出一副扑克牌，将花牌去掉，然后随意抽出 4 张牌，跟孩子一起来运算，如何才能经过加减乘除等运算得到 24。

有个妈妈是这样跟儿子做游戏的：在路上，他们根据车牌号码上的数字，来计算 24 点，看谁算得快。

在聚会时，人们也会玩一个没有“7”的游戏，就是数数，逢 7 或 7 的倍数都要跳过说下一个数字，比如说“7”“14”“17”等，没有跳过的人，罚喝酒。起头的人可以从任何数字开始，比如说 26，很可能下面这个人能够避免说出 27，但会被 28 给绊倒。

类似的游戏，也是创造了“56 号教室的奇迹”主人公雷夫·艾斯奎

斯在课堂跟他的学生们一起玩的。这个游戏在雷夫的课堂上被称为“Buzz”游戏^①：随意选一个数字，跟这个数字有关的都不能说，比如选择的是“3”，那么，6、9、12、13等数字就用“Buzz”代替。开始玩的时候大家都站着，答错的同学就坐下，可以看看最后还有多少同学站着。为了增加刺激性，雷夫并不按照座位顺序让学生们回答，而是随机选择学生来回答，这样就避免有人预先去猜测自己会碰到什么数字。

这个游戏不仅仅考验人的观察力，某个数字是否直接就跟选出来的数字有关；还考验人的运算能力，要进行四则运算；还考验计算的速度。在酒桌上或者在全班同学面前，你迟迟给不出答案，是有点没面子的。

任何事情，只要去想，都可以游戏化。比如看书，可以不看结局，然后和孩子各自编写一个结局，看看谁的结局跟原书的结局相近。然后还可以一起探讨各自所编结局的逻辑，原书的逻辑。对照起来看，就从不同的角度和思考，让孩子知道世界是多种多样的。不但锻炼了语言能力，还锻炼了逻辑思维能力。

趣味感的第二种方法：角色扮演。

角色扮演，是戏剧化。可以“演戏”，经历别人的人生，并且以这样的方式释放自己的情绪。

我们来看看美国学校是如何通过角色扮演来讲述美国内战的。

进入美国内战的学习阶段前，从学长们那里听来的一星半点学习经历或

^① 雷夫·艾斯奎斯. 第56号教室的奇迹. 卞娜娜, 译. 北京: 中国城市出版社, 2009.

多或少撩起了五年级学生们的好奇心，加了几度兴奋和期待，因为听说要分北方和南方两个阵营，双方要 Battle（打仗），而且和历史记录不一样——连续几年，在 H 老师的班上都是南方阵营得胜。

Alex 几乎是等来了学习美国内战单元的时期，从上星期开始，大概会进行五个星期。果然一开始就不同寻常，H 老师真的将全班划分成北方、南方两大阵营，并任命四位同学分别为北方（Union）的格兰特和谢尔曼将军，南方（Conferderacy）的李将军和杰克逊将军。两方又由数个团组成，每个团有三四个同学，每个同学都有一个具体的角色。Alex 本想到南方阵营，但最后老师调整他到北方。为什么呢？Alex 认为既然真实历史是北方得胜，在角色模拟中他想支持弱势的一方。可想而知对于这个浩大的话题，老师并没向学生灌输“政治正确”的观点，一切在于激发他们独立思考能力。至于调整，只是为了平衡两边人数。

在整个学习阶段，每人都要完成数个项目，有的是老师指定要完成的，有的是凭自愿做的，隔一段时间南北双方就比拼一下。从课堂练习的质量到课堂内外的行为表现，每个人都有同时为自己以及自己的阵营增分或减分的机会。^①

通过这样的角色扮演，孩子们就不仅仅是记住了南北双方的将领叫什么名字，在什么时候发生了什么战事，更是深入到了当时人的情境和内心中，设身处地地去思考，如果自己处在当时的位置会如何做，为什么。

这样的学习，当然比纯粹的记住历史知识要深入得多，也更有价值

^① <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/9987036420132624510976/>

得多。

孩子做角色扮演的游戏，在父母主张之前，他们就很熟悉了，很多父母都曾经注意到，孩子们之间经常玩“过家家”游戏，他们有时候会自言自语地跟自己的玩具说话，比如风靡全球的芭比娃娃，就包含了很多角色扮演的内涵在内。

有的学校会让孩子领养一个动物。对于自己领养的动物，孩子要仔细喂养它，要打扫卫生，周末的时候，还要带回家去照顾。通过扮演照顾者的角色，让孩子体会到艰辛和责任感。

角色扮演的方式也可以在生活中应用，如在万圣节的时候，小孩有的弄成僵尸，有的戴个假发，有的披个黑披风，提着南瓜灯，去做“不给糖就捣蛋”的游戏。在中国南方的一些地方，在元宵节的前夜，也有这样的游戏，据说当天晚上可以去别人家里“偷”一样东西，这种行为可以不受谴责。

为了体会盲人的艰难，香港有个班级进行了“一小时盲人体验”的活动^①。学生蒙上自己的双眼，然后去探索周围的世界，从而真正以盲人的思维而不是自以为是的盲人思维去体会盲人所感知的世界。通过这样的活动，他们发现，与其同情盲人，不如像个正常人一样对待他们，让他们享受正常的生活。

通过这么一个简单的角色扮演，孩子们就理解了与自己不同的人是如何感受这个世界的。

① <http://blog.youthmba.cn/archives/7902>

趣味感的第三种方法：反转角色。

反转角色是说，变换父母和孩子的角色，或者说是变换大人和小孩的角色，让小孩做主，大人被指挥、被教育、被支使。

反转角色，因为与生活中平常的经验不同，孩子也有新鲜感，也有动力去尝试。

每年放寒暑假的时候，孩子的教养便成为家长们头痛的问题，因为这时候大人都需要上班，孩子放在家里没人管；让孩子出去玩，家长也不放心。

在重庆有一对父母，让孩子在暑期的时候管起了家。

昨天上午8点，家住弹子石金港尚城小区的欧阳林明和董名莉夫妇准备出门上班，同时他们10岁的女儿欧阳仪也带着钥匙准备外出。欧阳仪一手提着购物袋，一手拿着菜单，嘴里还念叨：“我今天自己去超市，外婆也别陪我了。”

欧阳林明犹豫了一下还是答应了。在过去的半个月里，欧阳仪的外婆一直跟着外孙女去超市，当“军师”指挥她买菜，今天让欧阳仪自个去也未尝不可。

相比以前连家门都不会反锁的女儿，在过去的半个月里改变了不少。和很多上班族一样，如何给孩子规划暑假生活曾经也是欧阳林明和董名莉的难题。欧阳林明说，今年，夫妻俩为女儿商量出了一个“创新”的暑期：当家两个月。

既然是当家，两人就决定暑期家里的大小事都交给女儿规划：从每天吃什么，到全家出游的路线，再到这两个月家里是否需要添置新东西。外婆作

为执行辅助，夫妻俩每周给女儿的当周表现打一次分。“只要累积到了 1000 分，我们就满足她一个小愿望。”^①

当家的第一顿，女儿就带领全家去吃了肯德基，全家人一顿吃了 82 元，如果天天这么吃，一个月就要 2500 元。“看着自己计算出的数字，女儿一下子瞪大了眼睛。‘这么贵，那我们以后还是自己买菜在家里做饭吃。’第二天，女儿开始为全家规划一天的菜谱，然后让外婆审核，最后和外婆一起去菜市场完成采购。在这个过程中，欧阳仪还学会了不少买菜的技巧，‘现在一进超市首先看的是是否在打折。’”^②

这样简单的一个转变，就让孩子对金钱有了不同的感受，而且是自己懂得节俭，学会权衡了。

角色反转，还能够提升孩子的责任感。同样是这个叫欧阳仪的小姑娘，在当家的过程中组织了一次全家的周末游。

到了洋人街之后，女儿就找到几个同龄的小伙伴开始一起做游戏。而夫妻俩则在游乐园里开始散步，离开了女儿的视线。没想到半小时后回来时，女儿已经开始满世界找他们两人，“那种神情就像我们有时候找她一样着急”。欧阳林明还记得，女儿看到自己后，表情变得很严肃，然后生硬地挤出一句：“你们为什么不听话要乱跑，万一走丢了怎么办？既然是我安排大家出来玩，大家就要待在一起。”这是第一次两人看到女儿像小大人一样叉

① 龚小然. 10 岁女儿当家第一顿吃肯德基后称太贵. 重庆晨报, 2014-07-11.

② 同上。

着腰“责备”自己。^①

最后的画面很熟悉吧，父母带孩子出去的时候，一般来说，都是父母叮嘱孩子别乱跑，然后在孩子走丢了之后找到的第一句话就是：为什么不听话到处乱跑？

其实，只要你赋予孩子权利，孩子是能够很好地承担起责任来的。

有个妈妈和她的女儿周末去爬山，和她们一起去的是女儿班上的一个同学和该同学的妈妈。据说该同学在班上比较淘气，这个妈妈在爬山开始的时候，就跟孩子们说：“今天咱们登山由你们两个做领队，我们两个大人作为队员跟着你们。”由于承担了领队的角色，俩孩子一路上不停地催促大人别这里看看那里瞧瞧磨蹭时间。由于路边有的地方防护措施比较简陋，一边是山一边是悬崖，没有护栏，孩子们总在无意中走向悬崖那边。孩子的好奇心让他们倾向于走到边上去。提醒了几次都不管用之后，这个妈妈告诉两个孩子，他们是领队，要随时提醒大人登山的时候要靠里走，以便保证队员的安全。这下很有效，孩子们不仅自己靠里面走，还不断地提醒大人要靠里走，一旦大人稍微靠边他们就赶紧提醒。

反转角色，其实就是给孩子提供了一个实践不同角色的机会。而孩子的学习，恰恰是来自实践，来自体验。孩子体验越多，成长越快。

^① 龚小然. 10岁女儿当家第一顿吃肯德基后称太贵. 重庆晨报, 2014-07-11.

趣味感的第四种方法：引入竞争和对抗。

如果有可能，引入竞争和对抗，有时候是会激发孩子的潜能的。

看看世界上各种激动人心的比赛，都是竞争和对抗性质的，足球、篮球、拳击、围棋等，无不是构建了一个竞争对抗的框架。

有个妈妈和孩子比赛谁弹钢琴弹得更好，激发了孩子学习钢琴的积极性。

通过引入竞争和对抗，一方面可以激发孩子的内在潜能；另一方面，也能够教会孩子如何对待胜利，如何对待失败，如何对待竞争对手。

有个爸爸和孩子下象棋，经过了这样几个阶段：在开始的时候，为了让孩子有兴趣，爸爸让三个子，孩子赢了，接着让一个子，孩子也赢了。第二阶段，爸爸不让子，并且也认真和孩子下，孩子输了，这时候，孩子不干了，哭了起来。第三阶段，孩子和爸爸认真下棋，不管输赢，都能坦然地接受。

在刚开始学习竞争和对抗的时候，孩子们容易表现得输不起。随着参与竞争和对抗的机会越来越多，孩子对于输赢的理解也更加接近事情的本来。他们更能够明白，输赢只是个结果，关键是，要在竞争和对抗的时候努力，在竞争和对抗之前做好准备，对于结果，无论什么结果都可以接受。

既然决定参加竞争和对抗，就要遵守规则，愿赌服输。同时，一定要尊重自己的竞争对手。双方只是因为项目而成为竞争对手，但并不是敌人，用不着你死我活的斗争，正所谓场上是对手，场下还可以是朋友。

这对于孩子理解人生，也是有帮助的。

学习中，也可以引入竞争。比如对一个社会关注的话题，各自提出自己的观点，并提出自己的论据，展示自己的逻辑，所谓摆事实，讲道理。看谁说的更在理，谁的观点更对，谁的结论更被后来事情的走势所证明。

竞争和对抗，基本上随时随地任何事情都可以采取。不过要注意，只是竞争，别弄成人品指责，保证安全，别弄出人身伤害。

成就感

成就感对于孩子的价值，怎么强调都不过分。孩子是通过自己的理解来构建自己对世界的认识的。体验到成就感的孩子，对自己的认可更强，对自己的能力更自信，更有可能迎接新的挑战，探索新的边界。而体验到挫败感的孩子，沮丧的情绪以及失败的打击，一定会导致他的退缩。

体验到成就感，进行探索；体验新的成就感，进行新的探索。如何塑造孩子这样一个内心到行为的正向循环，是父母的长期责任。

要能体验到成就感，在选择项目的时候就要埋下伏笔：最近发展区。

父母不能在孩子还不能好好走路的时候就让孩子进行跑的项目，也不能在孩子还不认识数字的时候就让他玩数字运算的游戏等，这些都是很简单确定的道理，父母也都不会这么做。

选择的项目，必须符合孩子能力的层次。

但是，并不是在能力范围之内，而是要稍微高出孩子的能力一点点，用专业的术语来说，项目必须在孩子的最近发展区内。

最近发展区，是建构主义的重要概念，由贝克尔（Berk）和温斯勒（Winsler）所定义，是指：孩子独立解决问题时能够达到的水平和他在成人或能力更强的同伴的帮助下才能达到的水平之间的差距。^①

这里将最近发展区定义为差距，个人认为，它更是个能力区域，在那个能力区域，孩子只需要他人的一点帮助就可以达到。

用更通俗的话来说，就是跳起来摘葡萄。

不用跳，伸手就能够到的葡萄，没有任何挑战性，在孩子的能力范围之内，孩子能够完成，但成就感不强。

踮起脚能够到的葡萄，有一点点挑战性，在孩子的能力边缘，孩子能够完成，这样挑战性不够大，成就感也不强。

只有跳起来能够摘到的葡萄，才能带来真正的成就感。这样的项目，随随便便是完不成的，需要孩子付出努力，但是这种努力，又不会打击到孩子的积极性。当孩子经过自己的努力，完成了曾经自己认为无法完成的项目，那种取得突破和辛苦之后的成功带来的才是真正的成就感。

从项目本身来确保成就感的第二种方法，是将大的项目拆分成小的单元或步骤。

这就是第4章提到过的“分阶段实施”的思路。

每一个小的单元或者步骤，都是可以完成的。可以是跳起来才能摘

^① 丽莲·凯兹，西尔维亚·查德. 项目教学法. 胡美华，译. 南京：南京师范大学出版社，2007.

到的葡萄，也可以是伸手就能摘到的葡萄，但整个项目完成之后，还是可以带来很大的成就感。

有个女孩在跟父母分床睡的时候，出现了独自入睡困难。为了解决这个问题，妈妈和她商定了一个循序渐进分步实施的方法。

我们又聊到了睡觉的问题，这次上床睡觉的时间比较早，我们也就开始畅聊起来，当场决定制订一个入睡的挑战计划。我刚刚提到“我们可以制订一个循序渐进的计划，每天改变一点”，女儿就主动提出了自己的想法：“咱们可以这样：第一天你要陪着我睡着后再走，第二天陪到我半睡半醒的时候走，第三天陪到快睡着的时候走，第四天陪 15 分钟然后拥抱后离开，第五天陪 10 分钟拥抱后离开，第六天陪 5 分钟拥抱后离开，第七天陪 2 分钟，第八天直至永远睡前拥抱 5 分钟，怎么样？”我一听，计划得很周密啊，赶紧说：“计划得很好啊，不过拥抱 5 分钟是不是太长了，咱们拥抱一下就行啦！”“那就拥抱半分钟。”她退一步。“好吧，这个可以接受。那我们从今天就开始这个计划？”“好，今天你陪着我睡着后再走。”“行嘞。”计划很顺利，我们照常讲故事，捏脊按摩，搂着入睡。第二晚和第三晚比较顺利，毕竟她的半睡半醒其实基本上就睡着了，没有啥大的情绪波动。^①

实施下来，虽然中间偶有反复，但结果很理想，女孩最终可以自己安然入睡了。

再强调一下，分阶段的标准，可以是时间标准和事件标准，具体可参看第 4 章的论述。

^① <http://user.qzone.qq.com/15623238/blog/1445012404>

从项目本身确保成就感的第三种方法，是让孩子参与大人的一些事情。

在一定的年龄阶段，孩子是很希望参与到大人的事情中的，像大人那样做事，在他们的内心，这样做，有种自己长大了的感觉。

不止一个女明星在接受采访的时候说过，自己小时候，在妈妈不在的时候，曾经偷偷穿过妈妈的高跟鞋，涂过妈妈的口红。^①这可以算是孩子探索跟大人世界联系的一种方式。

有个爸爸是做投标方案的，在有项目的时候，往往会忙于做方案，有时候关注不到孩子，感觉有点对不起孩子。而且，有时候孩子因为得不到爸爸的关注，会在爸爸忙的时候缠着爸爸，甚至会捣乱，让爸爸也没办法好好做事。一次偶然的机会，因为实在太忙，在孩子缠着自己的时候，爸爸将一些文字输入的事情交给孩子。没想到孩子很高兴地接受了任务，又好又快地完成了任务。而且完成任务之后，他也没有缠着爸爸，而是让爸爸很安静地完成了自己的工作。从此之后，只要有机会，爸爸就会有意识地把自己工作中一些孩子能做的事情安排给孩子完成。在共同完成工作的过程中，爸爸也会跟孩子说两句公司或者项目的情况，这样，孩子也知道了一点超越自己层面的事情。项目成功之后，爸爸还会带孩子和公司的人一起庆祝，孩子的成就感爆棚了。

让孩子主动参与一些大人的事情，把自己工作中的部分事情，在孩子力所能及的范围内变成项目，让孩子去完成。这样，孩子会觉得为爸

^① <http://yule.sohu.com/20060414/n242804971.shtml>

爸妈妈的工作贡献了自己的努力，参与了更大世界的事情，成就是双重的。

增加成就感的第四种方法，是向孩子请教。

让孩子参与大人的一些事情，孩子会以为自己能够像大人一样而获得成就感。那么，向孩子请教，则会让孩子觉得自己比大人还厉害，当然成就感也更强。

有个妈妈为了让孩子好好跳绳，就请教女儿如何跳绳才能跳得好，跳得花样百出。女儿因为要教妈妈跳绳，在学校学习跳绳的时候就非常用心，不但自己认真练习，还请教老师一些细节，这样她回家教妈妈的时候，也能够说得像模像样。

在现代社会，知识不像以前那样由老年人掌控，而是由年轻人创造，这个时候向孩子请教，机会更多，也更加自然。

比如某个时尚的社交软件，某个时尚的数字产品，某款新型的游戏，父母可以请教孩子帮助安装并且教给自己使用技巧。

即使一些看起来不那么新的东西，父母也可以请教孩子。

有个妈妈，很善于向孩子请教，对于孩子问的问题，她也很懂得反问，不惮于在孩子面前表现自己对某个问题的无知。有次孩子告诉她，自己发现自行车之所以往前走，不是因为前轮的带动，而是因为后轮的驱动。这个妈妈是个文科生，这样的问题从来都没想过，当时就愣了，不过她并没有否定或者是赞同，而是直接告诉孩子，这个问题妈妈从来都没想过，感谢她提醒自己注意到这样一个问题，不过现在她也不知道孩子的结论是不是对，回家后可以上网搜索一下。回到家后，他们一起

从网上搜索了相关的资料，一起学习，明白了一个原理。

向孩子请教，不能让孩子觉得你的所谓请教其实是挑战，如果是这样，可能孩子教你的热情就降低了，自己去学习的热情也会降低。

增强成就感的第五种方法：及时给予正面反馈。

有一种观点认为，你看到什么，孩子就是什么样的。

如果你关注的是孩子的优点，那么，你看到的就是个优秀的孩子，如果你关注孩子的缺点，你看到的就是个满是有问题的孩子，如图 6-1 所示。



图 6-1 你是 A 型还是 B 型的父母

其实，大多数孩子都是优点多过缺点。

给予积极正面的反馈，按照《正面管教》的思维就是要关注于改善，而不要去追求完美。世界上没有完美的人，如果你关注的是完美，那么瑕疵到处都是，怎么都能挑出问题。但如果你关注的是改善，你也总能发现孩子进步的地方。

及时给予正面反馈，让孩子在感受还新鲜热腾腾的时候，就得到外界的认可，立刻就能激发他们的成就感，更有积极性进入后面的阶段。

07

孩子是项目执行的主体

项目是要由孩子去完成的。孩子怎么想，怎么做，都由他自己决定。在这个过程中，父母可以是陪伴者，或者是支持者，最多只是共同参与者。

孩子是项目执行的主体，在进行项目化养育的时候，这是要牢记的最重要的原则。

孩子是项目执行的主体，意思是说，项目是要由孩子去完成的。孩子怎么想，怎么做，都由他自己决定。

在这个过程中，父母可以是陪伴者，或者是支持者，最多只是共同参与者。比如一起去爬山，孩子也爬山，父母也爬山，这就是共同参与。但即使是共同参与，一起完成某个项目的过程中，孩子依旧是主体，父母不能替代，不能包办。以爬山来说，孩子依旧必须自己爬到山顶，自己去体验这份辛苦。恐怕没有父母会对孩子说：“你就待在山脚下，我替你爬到山顶，我替你去看山顶的风光，这样你也相当于爬山了。”

回到小时候教孩子走路、说话的项目化养育实践上，就更容易明白。前文已经分析过，在做这两个项目的时候，父母绝对不会想着替孩子站立，替孩子走路，替孩子张口说话，而是不断地提供机会，让孩子不断地去尝试、体验和琢磨，慢慢地习得张口说话和独立行走的能力。

孩子在前，父母在后

孩子是项目执行的主体，那就决定了在孩子成长的过程中，必然是“孩子在前，父母在后”。

很多父母，看到孩子作业没做完，自己比孩子还着急；看到孩子表现不好，挽起袖子就自己冲上去；很多学校布置的作业，甚至是父母替代孩子来完成，以便作品显得完美能够在老师那里获得一个好的评价等

等。这就是把自己摆在了前面，而将孩子护在了身后。

本来是孩子的事情，本应该他自己绞尽脑汁、披荆斩棘、奋勇向前，结果因为父母混淆了角色，孩子失去了思考的机会，失去了实践的机会，失去了努力的机会，失去了突破自己的机会，也失去了能力养成的机会。可是，孩子终究是要自己去面对世界闯荡社会的，在他成年之前，如果经历不够，体验不够，习惯养成不好，能力成长不足，他又如何能够从容地“混得好”呢？

把本应该孩子做的事情还给孩子，让孩子自己为自己的事情努力，父母提供帮助和支持，然后在旁边安静地“等着”孩子成长。就像种地一样，播好种子，根据需要适时浇水、除草和施肥，然后等待种子发芽、成长、开花、结果。

但是，“孩子在前，父母在后”的原则并不能成为父母推卸自己责任的借口。

曾经有这样一对父母，有点什么事情就支使自己的孩子去做，美其名曰锻炼孩子。为了自己多睡一会儿，他们让孩子早起去买早餐；让孩子放学后去买菜，先是学会把菜洗好等爸妈回来做，后来是做好饭菜等爸妈回家吃；过年过节，由孩子代表父母给爷爷奶奶等亲人问好；家里缺什么，都让孩子去买……

经过这样的训练之后，孩子的能力有了极大的提高。但是，这并不是对的方式，因为，在给孩子锻炼机会的时候，父母并没有尽到自己的责任。孩子并没有感受到父母的爱，只觉得自己是替父母做事的工具，

替代父母承担了很多不应该承担的责任。

大家都知道一句俗话：穷人的孩子早当家。因为没有选择，穷人家的孩子被迫做了很多小小年龄不应该做的事情，能力是得到了提高，但是心理并不一定幸福。

如果说，穷这种外在的逼迫，让孩子更容易对自己的处境进行自我说服，也更能够对父母达成谅解的话；那么，在没有外在逼迫下也要早当家的孩子，恐怕对父母有更多怨念。

因此，虽然是“孩子在前，父母在后”，但是，父母应该让孩子始终感觉自己处于爱中，这是他们内心安全感的来源。这种爱的感觉，不以父母说“我都是为你好”“我还会害你吗”“天下没有不爱自己孩子的父母”等说辞为准，而以孩子的感觉为准。因为不管事实如何，孩子都会把自己的感受当作真实，并按照这个真实去看待父母的行为。当然，父母不必为此担心，因为只要你真的爱孩子，孩子一般都能够甄别和感受得到。

要做到“孩子在前，父母在后”，首先是区分问题的归属，究竟是属于孩子的问题还是属于父母的问题。分清楚了问题的归属，然后各自去承担自己的责任。在孩子还小的时候，父母要控制住自己的内心和手脚，不要捞过界。

在观念上，父母要认识到，让孩子在前，就是让孩子成长。从心理上，父母要用新的角度看待孩子做事。

把孩子当作独立对等的个体

在《父母这样做，就是在毁掉孩子》^①一书中，作者曲韵对父母在养育孩子过程中的一些错误行为进行了分析，其中“把孩子当宠物养”这部分尤其说出了中国父母一些典型的错误行为，我们来看看作者的一些总结：

1. 特殊待遇。孩子在家中地位高人一等，处处被特殊照顾，比如吃“独食”。
2. 过分注意。一家人时刻关照他，陪伴他。尤其是过年过节，亲戚朋友聚在一起，所有人的注意力都放在孩子身上，把孩子围在中间让孩子表演节目。
3. 轻易满足。孩子要什么就给什么。
4. 生活懒散。允许孩子饮食起居、玩耍学习没有规律，要怎么样就怎么样，睡懒觉，不吃饭，晚上看电视看到深夜等。
5. 祈求央告。例如边哄边求孩子吃饭睡觉，答应给孩子讲三个故事才把饭吃完。
6. 包办替代。舍不得孩子参加任何一点劳动。
7. 大惊小怪。孩子摔一跤，大人就表现得紧张兮兮，有点病痛就惊慌失措。
8. 剥夺独立。为了绝对安全，不让孩子自己走出家门，不许他随便和

^① 曲韵. 父母这样做，就是在毁掉孩子. 桂林：漓江出版社，2014.

别的小朋友玩。大人甚至一直都搂抱着孩子睡觉。

9. 害怕哭闹。从小就迁就孩子，孩子一不顺心就哭闹、打滚、不吃饭，父母只好哄骗、迁就等。

10. 当面袒护。尤其是有老人一起带孩子，父母管教孩子时，老人就会站出来：“他还小，大了自然会了。”

他们的口头禅是“他还是个孩子”“跟个孩子较什么劲啊”。在他们的意识中，孩子是他们的宠物或者玩具，因此用主人的心态保护喂养他们，也因此用游戏的心态嘻哈逗乐。“宝宝”“乖宝宝”，是他们习惯的对孩子的昵称，甚至有的父母，在孩子上大学了，还这样称呼自己的孩子。

在他们宠爱的另一端，是要求孩子听话，顺从自己的心意，尊重自己的权威。一旦孩子没有顺从自己的心意，父母很可能心态失衡，瞬间就变成了“孩子”：抱怨、指责孩子忘记了自己的好，不懂得体谅自己。

抱有这样心态的父母，当然不会把孩子当独立对等的个体。

把孩子当独立对等的个体，就要求父母尊重孩子的独立意志，尊重孩子的意愿；平等地交流，不强加自己的意识；遇到问题的时候与孩子进行民主的讨论。

有个妈妈，一天早上，刚起床就跟她才上小学的孩子讨论起了他们家房贷的事情，原因是孩子看到了银行寄过来的账单，看到家里还欠着银行几十上百万的贷款要还。

孩子说：“妈妈，你们的贷款，你们自己还，我不会给你们还的，

我到时候还要还自己的贷款。”

妈妈说：“不会让你还的。我们的借款当然自己还。而且，我们已经还得差不多了。你别担心。”

这么重大的事情，在很多父母看来跟“小 P 孩”毫无关系，但这个妈妈跟孩子很正式地进行沟通，无疑很好地做到了把孩子当独立对等的个体看待。

把孩子当独立对等的个体，也符合《父母效能训练手册》的思维。在该书的作者看来，最好的解决方案是相关方都同意的方案，不存在某个人为谁做出让步，没有谁为谁妥协，更不存在谁强迫谁同意的事情，需要的是全体一致的通过。^①

既然方案需要得到每个人的同意，那就自然要把任何一个人都当作独立对等的有自己意愿和利益的个体。

要形成孩子是“独立对等的个体”意识很难，毕竟，父母吃过的盐比孩子吃过的米还多，父母走过的桥比孩子走过的路还多。很多问题，孩子还在愁肠百结不知道如何做，父母一眼就可以看穿里面的机关和诀窍。要忽略居高临下的感觉，忍住插手的冲动，把这个“小人儿”当作和自己对等的个体，当然很难。

要习惯孩子是个独立对等的个体，可以多跟孩子探讨各种问题。比如一则社会新闻出来了，问问孩子怎么看。新闻中争议性的话题，问问孩子究竟支持哪一方，为什么。有个移民到美国的妈妈，就拿美国的总

① 托马斯·戈登. 父母效能训练手册. 宋苗, 译. 天津: 天津社会科学院出版社, 2009.

统大选当作一个和孩子讨论民主的主题。

家庭中的事情，也可以拿来和孩子讨论。去哪里度假，家务如何安排，看电视时间怎么确定等等，只要你愿意，可以发现无数的事情能拿来探讨。

和孩子探讨多了，自然而然就养成了把孩子当作一个独立对等个体的意识。

提供非干涉性的帮助

当孩子在做一个项目的时候，放手不管是父母表达支持的最好方式。

父母常常觉得，帮助孩子对自己而言是天经地义的事情。不帮助孩子的父母，简直是不可理喻。很少有父母意识到，自己主动提供的帮助，对于孩子来说，很可能是压力，或者是干涉，或者是不接受感。

所谓非干涉性帮助，就是父母所给予的帮助不能让孩子感觉自己受到了干涉，感觉到被迫，或者是孩子不想要帮助的时候父母强行给予帮助。

大多数妈妈估计都有过被孩子嫌弃唠叨的时候。当妈妈一遍遍地跟孩子说一个事情的时候，孩子很不耐烦：“别说了，总说什么啊！”妈妈也很生气：“明明我说得对，为什么偏偏就不愿意听我的？！”

唠叨之所以出现，一般都是因为妈妈这时候提供的是干涉性的帮助。孩子不愿意按照妈妈说的“正确的”去做，无非有两个理由：一个

是不愿意，一个是不知道妈妈说的是正确的。如果是不愿意，那妈妈无论怎么说都没用，孩子听不进去；如果是不知道，那也无论怎么说都没用，孩子听不懂。

如果妈妈知道了唠叨背后的逻辑，唠叨就会少很多。妈妈要做的其实很简单，要么找孩子愿意听的时候说，要么等孩子听得懂的时候说。但是，“难道就这样眼睁睁看着他在那里犯错误？而我明明知道正确的做法是什么”，有的妈妈可能会表示不可理解。

这样想的妈妈们忘记了孩子学习的特点：孩子是靠自己的理解来构建自己的世界的。他们的理解，来自体验；而体验，来自经历。没有经历，就没有自己的体验；没有体验，就没有理解，就无法建构自己的世界。

当妈妈给出自认为正确的方法时，她忘记了，自己得到的这些正确的方法也是体验得来的，自己是对事情有了一个全面了解后才有这些正确认识的。希望孩子在对事情没有全面了解之前就认识到妈妈说的是正确的，这不是强人所难吗？！

所以，只能等孩子自己去犯错，然后再说。

有个小姑娘，某天上学的时候，非要穿着姐姐的鞋子。这鞋子比她的脚大三分之一，在大人看来，无疑很不方便。但面对大人的劝阻，小姑娘不为所动，坚持要穿。大人只好由着她穿着大几号的鞋去上学。

下午放学回家的路上，妈妈问小姑娘：“大鞋子穿着舒服吗？”

小姑娘说：“不舒服。”

“那明天还穿吗？”

“不穿了。”

大人早知道这样穿不舒服，可是对于小孩来说，如果没有自己经历过，大人告诉他的不舒服，于他而言是没有任何意义的。只有经过了自己的尝试，才能在“不舒服”这个意义上跟大人的话语连接起来。

要做到提供非干涉性帮助很简单，那就是：非请求，不帮助。

等孩子来请求你提供帮助的时候，你再帮助他。如果他一直没要求你帮忙，那说明他自己感觉不错，这个时候，你只要偶尔关注下别出现人身伤害就行了。

孩子懂得向你请求帮助，第一说明遇到了障碍，第二说明动了脑筋。你这个时候提供的帮助，就不是干涉性的了。而且，因为已经思考过，你的帮助与他自己的思考一碰撞，很可能会融会贯通，产生新的火花，最起码，理解起来也更容易。就像上面案例中的小姑娘，经历过之后，你再告诉她不舒服，她就明白并同意你的看法了，即使你让她穿大号的鞋子，她也不愿意穿了。

孩子是项目执行的主体，而父母只是辅助者，这是项目化养育的基本原则。

在具体的项目化养育中，父母能做要做的，还有很多。

08

父母可以做什么

父母在项目化养育中，承担着四个角色：1. 发起者；
2. 支持者；3. 挑战者；4. 传播者。

孩子是项目执行的主体，那么，在项目化养育的过程中，父母除了“等”之外，还能做点什么呢？

按照项目实施的过程，在不同的阶段，父母需要做不同的事情，以保障项目的顺利完成。归纳起来，父母在项目化养育中，承担着四个角色：

1. 发起者；
2. 支持者；
3. 挑战者；
4. 传播者。

这四个角色，代表的是父母的四种职能：

1. 发起一个项目；
2. 提供资源支持孩子完成项目；
3. 提出更高的要求，刺激孩子更优表现；
4. 将孩子的完成情况宣传出去，让更多人看到孩子完成项目的成果。

用父母熟悉的教孩子走路的项目来看，在孩子还没有意识要学会走的时候，父母就开始让他练习站立了，这是发起者的角色。在帮助孩子练习站立行为的过程中，父母会牵着他的手走，会让孩子扶着桌子走，或者让孩子站在学步车里走，这是支持者的角色。孩子会走了，父母会激励孩子一次走远一点，时间长一点，这是挑战者的角色。孩子会走了，高兴地告诉旁人，这是传播者的角色。

除了项目化养育中要做的这些特别的事情，父母在进行项目化养育

的时候，向导、榜样、权威和伙伴的角色^①，也一直是父母的职责所在。

如何发起一个项目

父母要发起一个项目，让孩子有项目可做，一般来说，有这么几种方式：

1. 自然而然的方式；
2. 兴趣生发的方式；
3. 权威的方式；
4. 强制的方式。

这四种方式，一般来说，年龄越小的孩子，越应该采取自然而然和兴趣生发的方式；年龄大一点的孩子，可以采取权威或者强制的方式，让孩子去做一些对他而言重要但他当时不是很愿意去做的项目。

自然而然的方式

自然而然的方式，就是在日常的工作生活中，自然而然地将某个在做的事情，变成一个孩子可以做的项目。

一个妈妈，将面团很好地变成了孩子游戏、学习的道具。

瑶瑶两岁左右时，有一次我在揉面，瑶瑶在一旁看得起劲，不时地用小手指在面团上戳着，那面团上面的一个个小指头印和面团那柔柔韧韧的劲

① 曲韵. 父母这样做，就能够成就孩子. 桂林：漓江出版社，2014.

儿，让她不时发出咯咯的笑声。

“好玩吗？”我问她，“使劲，用力摁！”她笑得更响了。

这一偶然事件激发了我的灵感：玩面团，适用于学龄前的孩子。

利用孩子对面团的喜好，我帮着他们量面粉、加水、揉面，玩着玩着个个成了大花脸。我对她们笑，她们还莫名其妙。等到反应过来，你看看我，我看看你，彼此彼此，更是笑翻了天。于是面粉成了玩具，你涂我一把，我抹你一掌，一时间白粉弥漫，硝烟滚滚。等到那尘埃落定，一个个成了京剧里的大花旦。

.....

我很快发现，玩面团游戏作用大着呢。揉面团可以锻炼孩子的手指力度，对孩子写字有帮助；面团还可以用来逗孩子数数：将面团做成不同的颜色，搓成小条，再掰成小粒，孩子数得越多，得到面团越多，他们则乐于数数以赢得更多的面团来玩。在他们很小的时候，我还利用彩色面团对孩子的吸引力教孩子辨识颜色：将各色面团搓成小粒，再混在一起，让他们从中挑出红色、蓝色、橙色、黄色面粒。面团的戏法花样也很多，比如，可以切成各种形状，帮助孩子们认识长方形、正方形、圆形、锥形等。还可以帮孩子理解分数的概念：为什么 $4/4$ 就是 1， $2/2$ 也是 1； $1/2$ 为什么就是一半……这种在玩中学的方式，比对着书本学要有趣得多。^①

这样的项目，生活中有很多，关键是要有心。比如，家里插花的话，可以观察花的变化，从中学到一些植物学的知识。养小宠物的话，也可以观察小宠物的习性，得到一些生物学方面的知识。去超市、做饭、打

① 胡琳，汪小武。哈佛两姐妹。北京：华夏出版社，2012。

扫卫生、外出、休闲、过生日、过节假日等，都可以从中找到机会，自然而然地进入到项目化养育中。

兴趣生发的方式

兴趣生发的方式，是指从孩子的兴趣爱好中发现项目的线索，然后发起一个项目，让孩子去完成。

现在的孩子，很多都喜欢玩网络游戏，父母也为这个事情头痛不已。一般的模式是父母与孩子进行控制和反控制斗争，父母不允许，孩子就偷偷玩。但是，也有的人将其变成了一个学习的项目。

在我九岁的时候，一款线上游戏刚进入台湾市场，那时只有英文版，我为了看懂全英文的游戏攻略，学着用字典挨个字查。

.....

为了学习更精深的战术、提升自己的控兵、了解各个种族的优势，在YouTube还不盛行、直播技术还很不成熟的年代，我上网跪求其他游戏玩家的游戏影片，借此去分析高手的每个动作。简言之，透过网络，我疯狂地学习。

而当我发现自己领悟的速度实在有限时，我决定改变策略，开始上网搜罗各种游戏分析，用很烂的英文水平去读国外的文章。读得多了，我也开始自己动手写。^①

从孩子的兴趣入手去生发，是非常必要的方式，因为这样，父母才

① <http://blog.youthmba.cn/archives/6601>

更能够理解孩子的世界。比如，追星一直是父母担心的一个问题，但若利用得好，“星”也可以成为很好的偶像。有时候孩子自己会津津有味地做一件事，如果父母有意识，就可以因势利导地将孩子做的事情转变成一个项目。

权威的方式

权威的方式，是利用父母在孩子面前的权威性，引导孩子进入一些项目中。

有个爸爸很喜欢锻炼，每天早起锻炼后，他都在孩子面前显示下自己的灵活身手，并且精神状态很好地吃早饭、跟孩子聊天，然后上班。周末的时候，他也偶然叫上孩子一起锻炼。后来，孩子也慢慢地养成了锻炼的习惯。

有个妈妈为了培养孩子良好的学习习惯，在孩子住校的时候，每天都给孩子打电话，敦促孩子规划好学习的事情。一段时间之后，孩子学习习惯养成了，开始主动安排自己的学习，他妈妈也轻松自在了。

孩子是很喜欢向大人学的，学大人的做法，像个小大人一样，以证明自己长大了，不是小孩了。父母如果能够很好地做好这个权威的角色，并运用权威的力量进行引导，就可以帮助孩子成长。

强制的方式

强制的方式，它的强迫性比权威更进了一步。父母希望孩子去做一些事情，但是孩子可能当时没兴趣，或者当时并不能认识到该件事情的

价值，这个时候，强制孩子去做，也是可以的。

崔孝灿为了跟儿子建立联结，从儿子六年级开始，每年都至少跟儿子进行一次徒步旅行。在开始的时候，他儿子并不愿意跟他一起出去，因为不如和同伴们出去好玩，父亲走得也慢，双方还没什么话说，而且父亲还喜欢讲道理，儿子做错了还会挨批评。但是，几次之后，儿子喜欢上了跟父亲一起徒步，不但有时候可以得到父亲的物质奖励，还能够增长见识，学到生存知识，磨炼意志。在 5 年的时间里，他们父子进行了 10 次徒步旅行，累计行程达到了 1000 多公里。^①

采取强制的方式进行的项目，父母不必因为强制孩子而自责，只需要专注于项目实施，在完成项目的过程中，孩子自然会体验到其价值。这样一来，开始的一点小疙瘩，会自然而然地消失不见。如果孩子对父母采取的方式有意见，那不妨找个专门的时间，平等地交流，找出父母与孩子都满意的方案，因为对项目有了一定的尝试，孩子有了体验，会比开始的时候更能理解父母的心意，也更可能达成一致。当然，如果尝试之后，孩子还坚决不愿意做，那就可以放弃这个项目。

如何给孩子提供支持

下雪了，孩子一般都很兴奋，有的孩子会跑到雪地里堆雪球，打雪仗，也有的孩子却会对雪本身发生兴趣。有这样一个孩子，对雪在什么

① 崔孝灿. 爸爸，我们去哪儿？. 梁超，译. 北京：机械工业出版社，2014.

情况下更容易融化产生了好奇，在父母的支持下，他在家裡做起了实验。

回来的时候儿子捧着两大杯雪，看来爸爸早有准备而去的，他们要做些什么呢？

父子俩忙开了，杯子碟子摆了一摊，儿子跑来问我可不可以给他一些盐。原来，他们准备观察雪在不同条件下融化的速度。

既然是对比雪在不同条件下融化的速度，爸爸让儿子想想除了盐，还可以用什么来实验。儿子想到了用糖，我又提出了用面粉，于是儿子把雪分成几份分别放在碟子里，其中一份什么也没加，另一份撒了盐，再一份撒上白糖，最后一份撒上了面粉。在爸爸的指引下，儿子用一张纸设计了实验记录表，然后拿着一只手表，目不转睛地盯着那些雪。^①

孩子从外面弄了几杯雪回来，妈妈不但不责怪他可能会将地板搞脏，还一起参与，提出其他的建议，扩大实验范围。在这样的情境下，孩子做起项目来，自然全身心都在项目上，可以相信他会有一次很好的体验。

这就是在项目化养育中，父母需要承担的第二个角色：支持者。

项目开始之后，父母要为孩子完成项目提供一系列的支持，以方便孩子完成项目。

这种支持，可以分为两类：物质上的支持和精神上的支持。

物质上的支持，主要是做好后勤保障，提供完成项目所需要的各种材料。

① <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/998703642009225705582/>

精神上的支持，主要是让孩子感觉到和父母的联结，内心有安全感。父母在孩子做项目的时候，表达接纳，进一步的话，还可以做孩子的啦啦队。

所谓啦啦队，就是在旁边鼓掌欢呼的人。

有个孩子非常喜欢足球，不管风吹雨打，到了训练的时间都要去训练。下雨的时候，他在室内训练，雨停了，就立刻转移到室外，真可谓冬练三九夏练三伏。每当有比赛的时候，不管是下雨下雪，不管炎夏还是寒冬，他的妈妈只要有时间都会到场边去观看，一方面是给孩子加油助威，另一方面，还可以为孩子拍照留念。孩子在场上的一些漂亮动作，都被妈妈记录下来，有的被发给亲友们观看，还有的被贴到网上。亲友的鼓励、网友们的称赞，这个妈妈都转告给孩子。

妈妈的陪伴、亲友的鼓励、陌生人的称赞，都给孩子提供了精神上的支持。而且因为足球磨炼了孩子的意志，在做其他事情的时候，他也能够很好地面对困难，想办法克服。

鉴于现在很多人说要无条件接纳，这里有必要强调一下，在项目化养育中，当孩子实施项目的时候，父母的支持并不必然是无条件的，不是孩子要什么就给什么。

我们来看看乐乐同学制造香皂的过程：

乐乐对周日去雕塑公园卖香皂很是期待，希望自己的香皂能大卖。星期四放学后，乐乐赶紧做完作业就开始大批量生产香皂，我作为打工仔，负责给她用微波炉热香皂，并按照她的指示倒入指定的模具，为此我也可以获得

10 元的劳务费。小姑娘赤脚上阵，干得热火朝天。现有模具基本都用上了。香皂做好后开始整理，迷你小香皂放入盒子里，大香皂一部分放入包装小袋，一部分放入大袋子。为了能让自己的材料发挥最大功效，乐乐临时决定包装袋也作为商品可以考虑卖给需要的人。最后确定好各类香皂的价格，双色香皂每块 15 元，大香皂每块 10 元，小香皂每块 5 元，迷你香皂每块 2 元，袋子每个 0.5 元。

香皂收拾好了，可是地上却一片狼藉，有废纸，有滴的皂液和色素。我提醒乐乐应该把“战场”清扫干净，于是小姑娘开始拿着抹布蹲在地上很仔细地擦地。我也不失时机地把她最后的这个程序给录了下来。她一看我录像便越干越带劲，最后把整间屋子的地板都擦了一遍，受到了全家人的一致好评。^①

因为前期跟孩子沟通过成本的问题，所以这一次，小姑娘就明确了妈妈的“打工仔”角色，并且给出了 10 元钱作为劳务费。而且，因为明确了各自的责任，小姑娘也能够愉快并认真地将“战场”清扫干净。

在国外，由于人格独立教育比较完善，权责意识明确，很多孩子会自觉对大人的帮忙表示感谢。一个移民荷兰的妈妈讲过一个孩子准备生日聚会的案例。孩子们在准备生日聚会所需要的物品时，邀请她帮忙开车运送，在最后进行费用结算的时候，还给她结算了汽油费。孩子们说：“如果我们自己坐公共汽车操办这些东西，要来回三趟，我们算了费用一共要 12.8 欧元。有你开车既帮我们省钱又省了时间，我们非常感谢，

① 摘选自本书第二作者进行项目化养育的实践案例。乐乐是本书第二作者的三年级女儿。

不能让你再花油钱。”^①

父母的支持，有助于增强孩子的安全感，勇敢地去完成项目。

还要提醒一下，父母在提供支持的时候，一定要是非干涉性的帮助。

如何对孩子进行挑战

在孩子完成项目的过程中，父母对孩子进行挑战，可以刺激孩子找到新的方法和思路，在完成质量上达到新的高度。

即使是一个年龄很小的孩子，父母外在稍微逼迫一下，推动一下，他都能够达成更好的结果。我们来看一个妈妈在儿子写《吞噬鳗报告》这篇论文时，是如何让孩子追求更高质量的。

那篇已经发表在我博客上的报告其实还不是最终版，后来儿子和我又发现了好几个吞噬鳗的有趣的特点，儿子不乐意再修改了，说：“妈咪，我心里知道就行了，或者到时我用嘴巴解释。”是啊，再改，有点挑战这个六岁半小孩的耐性了，但我还是想努力一下。“做什么都要尽力，做完是基本的，做得好才是目标。”这是我经常跟儿子谈的话题。好习惯不是一朝一夕就能养成的，我得不断地提醒他。我于是画了一个金字塔，告诉儿子，世界上大部分人是完成他们的工作的；而少部分是精益求精，很好地完成他们的工作的；而像金字塔尖一样的更少的人，是超乎寻常地优异地完成他们的工作的。在肯尼迪航天中心工作的科学家，很多就属于塔尖的人（因为儿子喜欢太空，我们又刚去航天中心不久，我就顺手抓了这个例子）。我问他：“你想

^① <http://blog.youthmba.cn/archives/7075>

做在这个塔里哪部分的人？”他指指上面那两部分，说他明白了，然后果真先写下新发现的观点，再用电脑补充进原来的幻灯片，最后重新编排。看到“有趣的特点”从原来的5条增加到现在的9条，我们都开心地关上了电脑，然后把复印的图片、他画的吞噬鳗画和报告装订在一起，装进文件夹，终于大功告成了。^①

每个人都有惰性，或者说舒适区，待在舒适区当然最舒服。但是，这样就不能发现自己的真正潜能，所谓的“不逼自己一把，就不知道自己究竟有多优秀”，自己逼自己很难，所以，父母如果能够在外面逼迫一下，就可以发现和得到一个更好的孩子。

父母对孩子的挑战，要少用硬性直接的强逼，而要通过提供建议等柔性的方式，让孩子一定程度上自愿去挑战自己。如果他是自愿的，这就变成了内在动力，有没有你在旁边监督，他都能去挑战自己。

要柔性地挑战孩子，一个最简单的方法，就是“对标”——跟标杆看齐。给孩子树立一个标杆，用标杆的行为去影响孩子。

“对标”在管理上是一种常用的方法，就是向标杆学习，向标杆看齐。华为曾经以IBM为标杆，联想曾经以惠普为标杆，万科曾经以索尼为标杆，搜狐学习雅虎，百度模仿谷歌等等。中国很多著名企业的成长过程中，都曾经有过自己的标杆。这说明对标方法的常用，也说明对标方法的有用。

^① <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/9987036420090211412554/>

对标用在孩子的教育上，也是有用的，这就是常说的榜样。父母们很多时候也都已经在用这种方法，比如父母常常说“你看那谁谁谁，就比你懂事多了”或者“就比你听话多了”或者“他都能做到，你为什么就做不到”等等，这种比较，就是一种下意识的对标做法。

当然，这种对标是错误的对标方式，不仅因为父母这种贬低孩子的说话方式错误，而且标杆选择也错误。

对标的关键在于选择合适的标杆。标杆最好不要选择孩子身边与孩子同龄的人，而是要选择一个跟孩子有“距离”的人，这里的“距离”，包括年龄的差距、物理空间的差距、心理的差距、成就的差距等。比如选择一个小区年龄一样大的孩子，就不如选一个在外地的亲戚家大四五岁的孩子做标杆。

除了上面所说的“距离”外，合适的标杆还有两个要求：一是孩子认可的；二是孩子可感知的。孩子认可，你所说的标杆才对他有激励作用；孩子可感知的，你的挑战和刺激才有效。比如上面案例中那位妈妈选择的标杆就很到位：因为孩子喜欢太空，而且又刚去航空中心不久。

要找到合适的标杆，可以从孩子的兴趣入手，用孩子的偶像作为标杆。

比如喜欢篮球的，可以用科比做标杆，用科比的“666训练法”或者是“早晨4点的洛杉矶”等故事激励孩子。喜欢影视明星的，可以用孩子所追的明星当标杆（可以看到，追星也可以转变成好事，这起码说明了孩子有目标），寻找明星的一些独到的事例来激励孩子。喜欢知识

的，可以找一些爱因斯坦等知识英雄做标杆等等。只要你用心，就能发现孩子的兴趣，找到适合孩子当下的标杆。如果实在找不到这种社会层面的标杆，也可以用周围孩子认可的大人的事例做标杆。

只要去找，一定会有。

挑战者是提建议提要求的，如非必要，不要提供方法，而是应该让孩子自己去琢磨。这个琢磨就是思考的过程，就是思维锻炼的过程，脑子越用越活，不要剥夺了孩子动脑的机会。你告诉孩子可以用列清单的方式来整理物品，跟孩子自己想出来这种方式，效果是有天壤之别的。不过，你可以做表率，展示给孩子好的做法。

如何传播孩子的项目“成就”

在国外学校的课堂项目中，孩子们每完成项目，常常会有一个 **Presentation** 的环节。根据项目的不同，这个环节有的时候是演讲，有的时候是表演，有的时候是展览等等。

我和安德鲁拿着我们的两个小木偶，钻到了桌子底下。这样，我们可以只露出木偶戈雷哥和汤姆在桌子上面。我扮演汤姆，安德鲁扮演戈雷哥。

话剧开始了！我操纵的小木偶人从远处往法国凯旋门前香榭丽舍大街的麦当劳走去。我模仿着开门的声音，表示汤姆进入了麦当劳餐厅。我的小木偶人看到戈雷哥在麦当劳里打工，立刻就往后跳了一下。^①

① 巩昂. 我在美国上中学（初中卷）. 北京：中国盲文出版社，2005.

Presentation 是孩子们完成项目之后的成果报告,是项目的最后一个环节,也是非常重要的必不可少的一个环节,它培养着孩子的各种能力。

如果是演讲,需要孩子有逻辑思维,对语言进行组织,要有勇气和自信站在同学们面前说话,并且,还要思考如何让自己的演讲能够吸引人和打动人。

如果是展览,则需要对材料在展板上的空间布局、色彩等进行思考,同时,还要想办法吸引参观者来观看。

Presentation 的环节,让项目成果被别人评头论足,获得第三方评价。

在社会属性中,这种外在评价会形成一定的压力,并将转变成孩子认真做好项目的动力。

在项目化养育中,因为是父母发起的项目,不像学校那样自然而然存在老师和同学等第三方,因此,如果可能,对某些项目也有必要创造出一个给予评价的第三方。

这就是父母传播者的职能。

崔孝灿和儿子徒步旅行之后,儿子将自己徒步旅行的体验写出来,因为崔孝灿是媒体人,这些文字被一些媒体看中,登载在一些报刊上,然后也有一些媒体采访他儿子。这样他儿子一定程度上更感受到了徒步旅行的意义。^①

一般的父母,当然没有崔孝灿这样的媒体资源,但是,这并不表明他们无法找到第三方群体。

^① 崔孝灿:《爸爸,我们去哪儿?》,梁超,译.北京:机械工业出版社,2014.

第一类第三方人群：亲友。

亲友是自然能找到的第三方。因为有多次交往的可能性，亲友的评价对孩子来说有比较重要的影响，尤其是孩子看重的那些亲友，他们给出的评价尤其能够影响到孩子的心理。

一个移民美国的妈妈，在儿子做完自己人生的第一篇 Project(报告) 之后，在跟国内亲友打电话的时候，把这个事情跟亲友们进行了分享。

看起来这个功课的效果不错。晚上和国内的外公和姥姥通电话，他要求我做英译中的同声传译，把报告向老人家宣讲了一遍。两老听了高兴得连声称赞，都不敢相信他真的懂那些词汇，连连夸他长大啦。^①

第二类第三方人群：老师和同学家长。

虽然是父母在家里对孩子进行的项目化养育，但项目完成情况还是可以跟孩子的老师沟通，也可以跟孩子同学的家长们分享，这样，孩子上学后他最看重的两类权威群体——老师和同学，就都有可能了解项目完成情况，给出评价。

一对夫妇给家里的两个女儿做了一个收集花草图片的项目。收集来的图片经过编辑，配上文字，形成了非常精美的小册子。

在她们的要求下多打印了几本，她们拿去送给老师和校长，给他们留下了深刻的印象。在很长一段时间里，老师和校长与我们见面时都会称赞她们的花草图册，说他们一直放在手边，有空时翻开看看，既长知识又赏心悦目。

① <http://deskbylakemichigan.blog.163.com/blog/static/99870364200901311929496/>

这本花草图册不仅成了我们家的一本纪念册,也成了她们探索大自然的新动力。^①

第三类第三方人群：社交网络中“熟悉的陌生人”。

借助于微博、微信、QQ等社交媒体的发展,人们有很多“熟悉的陌生人”。大家就共同感兴趣的事情发表观点,参与讨论,进行交流。

在这样的社交媒体上,将孩子执行和完成项目的情况发布出去,不但锻炼自己的文字写作能力,陌生人的评价也会让孩子有一种被关注的感觉。这会让孩子有更强的自我价值感,也会更愿意去做新的项目。

在项目化养育过程中,父母和孩子的角色是不同的。孩子是项目执行的主体,父母发起项目,为项目的顺利开展提供支持,挑战孩子找到新的方法和达到新的高度,让孩子的成绩为更多的人所了解。

父母和孩子,只有各自完成好自己的角色,项目化养育才能达到最佳效果。

^① 胡琳,汪小武.哈佛两姐妹.北京:华夏出版社,2012.

09

项目化养育中的 关键细节

对于任何一件事情，父母内心都必须真诚的，不能为了某个目的，故意去说言不由衷的话，做违心的事情。

父母内心必须真诚

对于任何一件事情，父母内心都必须真诚的，不能为了某个目的，故意去说言不由衷的话，做违心的事情。

比如，有的父母听说好孩子是夸出来的，于是不管孩子做得怎么样，为了不打击孩子的积极性，都刻意夸奖孩子做得好、做得对，即使孩子很明显做得不对，也非要从中找出点什么东西来夸。

但孩子是非常敏感和聪明的，他们能够感觉到父母真实的意思，即使父母什么也不说，或者是说相反的话，他们都能够感到父母内心真正的想法。因此，当父母不真诚，刻意夸奖孩子的时候，会给孩子带来很大的困惑，因为他不知道，明明父母内心认为做得不对、不好，为什么却要夸自己做得对、做得好。

比如，你内心觉得自己的孩子做不到，但为了不打击孩子的积极性，你还不断地跟孩子说：“你做不到，宝贝，只要努力一下，你就可以做到。”

这么做的结果是什么呢？孩子不但困惑，而且很绝望。因为明明父母觉得自己能力做不到，为什么还不断地要求自己去做，而且做的结果是证明了自己确实做不到，这种挫败感的不断累积，会让孩子发狂。而父母因为自己所说的不是自己内心所想，孩子也总是不能达到自己的期望，也很容易变得烦躁。

你本来希望孩子这样做，但是因为某种理念或者什么原因，表现出

来的却是你希望孩子那样做。这就是不真诚。

不真诚的父母，让孩子感到的是虚伪。

那么，父母就应该对孩子实话实说吗？

父母对孩子说：“孩子你别跑了，一次跑 1000 米对你而言太远了。”或者说：“孩子，看看你的字，怎么写得这么难看？”或者说：“你整理书包怎么这么慢，就不能快点吗？”

当然不必如此。

当孩子做得不好的时候，你可以给孩子提建议，或者是给出方法，让他知道如何做得更好，然后多加练习；或者离开当时做的项目，选择那些符合孩子最近发展区的项目。这样，孩子通过努力，在你的帮助下，就可以完成项目。

这样，成就感会累积，能力会增强，这时候再去做以前做不好的事情，可能就轻而易举了。而你，也一直是真诚的。

对孩子说的话、做的事，都要出自你的本心，绝对的相信，没有一丝一毫的怀疑。你的这种出自本心的言行所传达出来的信息，也能够为孩子所感知到。由于你的言行和你的内心一致，孩子从你身上感受到的就是一个统一的信息，这样孩子就不会有困惑，也不会有怀疑，能够全身心地去做，完成项目的可能性也更大，获得的成就感就越多。

最好让孩子觉得项目是自己愿意的

父母在策划项目的时候，最好让孩子觉得项目是他自己想做的，而

不是父母期待他做的。一旦孩子觉得项目是在替父母完成任务，他便有可能会不愿意，犯懒，不尽力，随时可能停止。

其实，我们每个人都有过这样的体验，如果是自己喜欢做的事情，就会抓住一切机会，甚至是废寝忘食地去做，做的过程中也更加专注，遇到困难也会想尽办法克服。我们的抱怨更少，不放弃。

兴趣是最好的老师。要让孩子觉得项目是自己想做的，最好的一个办法是先想办法引起孩子的兴趣。如果孩子感兴趣了，他自己就会提出要求，然后父母再决定是否满足他的要求。

有个妈妈为了让孩子学钢琴，并没有直接给孩子报班，而是在一次和孩子散步的时候，装作无意地转到了教钢琴的地方。优美的琴声从教室里面传出来，妈妈和孩子都被吸引住了。等到一曲终了，妈妈顺带着问了下钢琴的价格，就带着孩子离开了。

当天晚上，孩子跟妈妈说自己想学钢琴。妈妈说，学钢琴可以，不过，必须是真正学，而不能只是尝一下鲜就放弃了。毕竟，钢琴挺贵的，钢琴班的辅导费也不便宜。妈妈让孩子再去想一想，是否下定决心要学，是不是真的能够坚持下来。

孩子经过几天的思考之后，有一天跟妈妈说，自己是真的想学，也能够坚持下来。在孩子的要求下，妈妈才最终给孩子报了钢琴班。在接下来学琴的过程中，孩子也能够自我管理，不需要父母去督促练习。

一旦引起了孩子的兴趣，很多时候，父母不让孩子做，都不可能。这个时候，父母还可以故意进行一些考验，以强化孩子内心真正的兴趣，

让他真正感觉到，确实是自己的选择，而不是父母强加的。

有个孩子想养小狗，他妈妈并没有立刻答应他，而是提出一系列的问题，比如他上学的时候，谁来照顾小狗？小狗的窝在哪里？狗的卫生谁处理？如果养狗，可能带来的危害是什么？

为了解答妈妈提出的问题，孩子去宠物医院了解了相关的情况，然后对家里的空间进行了观察，并且绘出了狗窝的位置，对照顾狗的工作进行了分工，对于狗粮的投入进行了测算，对小区里一些养狗的人进行了采访。

这么一轮下来，孩子对养狗的想法，就从感性层面进入到了理性的层面。

可以看到，不管最终是否养狗，在这个解答疑问的过程中，孩子已经学到了很多。

营造一个完成项目的氛围

“作业写完了吗？”一个妈妈一边打着麻将，一边对另一个屋子里的孩子喊。

你看到过这样的情景吗？父母自己光顾着玩，却要求孩子认真学习。父母自己磕着瓜子看电视，却要求孩子不要受他们的影响好好看书。父母自己磨蹭熬夜不愿意睡，却要求孩子早睡早起。总之，在这样的父母心中，希望孩子具备一切美好的行为，自己却待在自己的舒适区不做改变。

这怎么可能呢？

孩子不是活在真空之中，他会受到外在环境的各种影响。因此，在做项目的时候，一定要为完成项目营造一个纯粹的氛围。

办法一，确定一个专门的场所。

有的父母，专门准备了一张学习的桌子，一旦孩子坐在桌子前面，就意味着要开始学习了。因此，这张桌子就具备了专门场所的功能。

有个父母，准备了一个收纳区，孩子的学习用品等都放在这个收纳区，因此，孩子有什么学习工具找不到了，只在收纳区寻找即可，而不是满屋子乱翻。

专门的场所，还可以是一个陌生的场所，这样，做项目的时候，因为周边都是陌生的环境，注意力更可能集中在项目上。有个妈妈曾经组织孩子的同学一起做一个感恩节的项目。她的一个感悟是，在讨论环节，不应该将场所放在某个同学的家里。因为在家里，那个同学就有一种做主人要招待客人的职责，一会儿把自己好玩的拿出来给同学们看，一会儿该同学的妈妈又弄了点好吃的给同学们吃。一个讨论会，不停地被大人小孩各种打断，根本没有得出什么有价值的共识。

办法二，不去干扰孩子，即使以爱的名义。

孩子做项目的时候被打扰，大多数时候都是大人不自觉造成的。有的还是以爱的名义，因此大人打扰起来还振振有词，不愿意承认自己做错了。

崔孝灿和儿子徒步的时候，有一次就差点被孩子妈妈给破坏了。那

一次，看到崔孝灿和孩子又进行徒步旅行，感到新鲜的妈妈也希望跟他们一起去。在半路上，这位妈妈对于被太阳晒、没车坐感到吃不消，对于孩子吃这么多苦也心痛不已，一路抱怨不停。由于妈妈的影响，崔孝灿发现儿子也不像前几次徒步那样能吃苦耐劳，坚持力也下降了。为了避免徒步失败，崔孝灿让孩子妈妈自己买票先行回家，自己和儿子继续徒步。^①

父母对孩子的爱，有时候不但无益，反倒害了孩子。包办、纵容等就是这种错误的爱的表现。在项目中，这种爱有时候也会起到妨碍作用。

解决的办法，要么父母提高认识，认识到自己的天性之爱可能会带来问题，然后注意加以控制；要么将不能控制自己天性之爱看不得孩子吃苦受累的一方赶出项目现场，免得孩子受到干扰。

办法三，同一时间，一个场合之内只有一件大家关注的事。

如果孩子在进行项目，家长们却在一边忙另外一件足以引起大家关注的事情，孩子毫无疑问会受到影响。开头所说的妈妈自己打麻将而孩子在另一个房间写作业的情景，就是此类问题的典型。

孩子做项目的时候，家长们可以在一旁悄无声息地做自己的事情。如果孩子要求帮忙，则帮忙，如果孩子没有要求，则任由孩子自己去做。

很多家长抱怨照顾孩子太花时间，让自己没时间做其他的事情，有时候不过是不会安排时间的借口而已。不懒惰的家长，一定可以找到合适的方式的。

^① 崔孝灿. 爸爸，我们去哪儿？. 梁超，译. 北京：机械工业出版社，2014.

纯粹的氛围，能够促使孩子更好地完成项目，这是毋庸置疑的，即使是大人，如果能够外在和内在都处于一个完成任务的纯粹氛围中，也可以取得更好的绩效。有的运动员在上场前，要闭上眼睛做一会儿白日梦，想象一下自己要完成的动作或者完成动作的过程，这样他们就能更好地完成动作，道理其实是一样的。

慎用奖励

孩子做得好，父母买个礼物奖励一下，是非常自然的做法。但是，在孩子完成项目后，最好少进行奖励。毫无疑问，父母不会因为孩子能够自己站立了就给他奖励，也不会因为孩子开口说话了就给孩子一个礼物奖励他。那么，孩子完成了其他的项目，为什么要奖励呢？

之所以要慎用奖励，是因为奖励会导致一些不好的思维和行为。

频繁使用奖励，可能会让孩子形成一种隐形交易的思维，觉得做了事情，就应该有奖励，没有奖励就觉得不公平。甚至发展到做事情之前，就问奖励是什么，如果没有奖励，或者奖励不合自己的心意，就不做，或者随随便便地做。

奖励的使用，会使得孩子实施项目的动机，由内在动机转化为为了得到奖励的外在动机，这是最大的危害。本来对孩子而言，做项目就是最大的奖励，是对自己能力的挑战和对自我价值的认可，但是因为奖励的出现，内在动机被打破，孩子难以获得做项目的纯粹感，不能全身心地投入到项目中，为外在的奖励所干扰。

只有内在动机激发的行为，才更持久和稳定，孩子也才能“沉浸”其中，学习到最多。每个人都有过这样“沉浸”的体验：做某一件事情，忘记了时间，忘记了外在，连自己也忘记了，全身心在做的事情上面，全身的“触须”都好像张开了，事情的任何微小变化都能感知到。

因此，内在动机的维护，是奖励第一要关注的问题。

那么，如何奖励呢？

专家学者们提出过很多奖励的方法。

奖励，必须言而有信，说到做到。

如果做某件事情之前，父母已经承诺过做完会给孩子什么奖励，那在他做完之后就必须兑现。

这不但是父母应该遵守诺言的问题，也是教会孩子要遵守诺言的机会。而且因为是早就承诺好的，孩子在内心对奖励已经有了预期，如果最后不按照承诺的来，预期与实际差距会让孩子倍加失望。这对孩子内心的安全感是一种打击。

下一次，父母再承诺什么，恐怕孩子就不一定会相信了。

奖励，必须在点子上。

如果孩子自己也觉得，做了这件事情之后自己的成就感和价值感都爆棚，可以好好奖励下自己，这个时候给予奖励是恰当的。

如果对本不值得奖励的事情也进行奖励，就有点滥用了奖励的价值，对孩子而言，也不会看重奖励，并且还会对父母的能力表示怀疑。一旦父母在孩子心中的地位下降，父母对孩子的权威、向导、榜样的角色就

很难完成。

奖励，要有意外——时机的意外和价值的意外，给孩子一个惊喜。

崔孝灿有一次和儿子徒步旅行后，送给了儿子一块价值不菲的手表。因为已经和爸爸徒步过多次，虽然在这次徒步过程中，他们一起克服了很多困难，经历了风雨，经历了病痛，但儿子并没有想过会有什么礼物。当爸爸送给他这块高级手表的时候，他做梦都没想到能够收到这么好的礼物，旅途中的疲劳完全消失了。^①

要把项目化养育做好，这些细节当然不是全部。很多其他的书提到的一些理念，在项目化养育过程中，也是需要加以注意的。比如，《正面管教》中强调的关注于孩子能力培养、和善而坚定等原则，《父母效能训练手册》中提到的沟通的障碍等等，在项目化养育过程中也都是适用的。

^① 崔孝灿. 爸爸，我们去哪儿？. 梁超，译. 北京：机械工业出版社，2014.

10

项目化养育实践

通过项目化养育，可以帮孩子戒掉网瘾，可以帮孩子解决时间管理问题，还可以让孩子在项目中锻炼规划、沟通、组织等能力。

跟网络争夺孩子

孩子上网成瘾，这是很多父母都头痛的问题。不管什么时间什么场合，只要有机会，孩子就用上了电子产品，要么上网看视频，要么上网玩游戏，要么上网聊天。吃饭的时候上网，睡觉之前要上网，一个人的时候要上网，集体活动的时候也要上网，手机、电脑基本上成了孩子的一个器官。到了一个地方，首先问 Wi-Fi 密码，然后就自我沉浸在网络中，跟周围的环境和人员隔绝。

上网成瘾的孩子，深陷在网络的虚拟世界中，与周围的现实世界交流减少。长久下去，孩子被网络所控制，学业不能完成，正常社交能力将大为降低，前途堪忧。

如何才能将孩子从网络中争回来呢？

我们来看看一个高二男生父亲是怎么做的。

上网成瘾背后的问题是什么

这个父亲首先做的，就是搞清楚上网成瘾背后，究竟是什么问题。

孩子上网成瘾，这是一个我们可以观察到的现象，那么，这个现象背后隐藏的是什么问题呢？或者说，孩子的网瘾，是在向父母们倾诉什么呢？

孩子一个人的时候，沉浸在网络中，这是一个注意力投射问题。孩子将多数注意力都放在网络中，这说明网络对他的诱惑最大，其他的活

动都不能给孩子提供网络所提供的满足感和成就感。

很多孩子说，在网络中，自己感觉到能够被认可和尊重，但在现实生活中，因为总是上网，很容易被父母指责，因此，自我价值感极低，感受不到父母对自己的爱。父母更关注甚至只关注自己的学习成绩，成绩上去了就奖励，成绩下降了就批评。

在网络的引诱和父母的拒绝两种力量的共同作用下，孩子想不上网成瘾，都是很难的。

孩子不能从其他的活动中获得满足感和成就感，从父母的角度来说，是父母没有发挥好引导作用，没有带领孩子去感受其他事情的美好。

孩子和大人在一起，依旧沉浸在网络中，这说明当时的事情与他关系不大，大人们自己聊自己的，孩子没有参与感，只好找个自己可以做的事情，于是，网络成了最方便和可控的选择。

这本质上，是大人的陪伴质量不行。

其实，这种事情即使对大人而言也并不少见。很多夫妻都有过这样的体验。过年的时候，如果到某一方的家中做客，因为背景不同，大家聚会时候聊的话题如果过于集中在以前的事情上，那么，来做客的那一方就会插不进话，只好自己看电视，或者是看手机。

大人尚且如此，我们怎么能够因此而责备孩子？

因此，孩子上网成瘾的问题，背后其实是父母的引导和陪伴的质量问题，或者说，孩子的问题，其实是父母的问题。

“网瘾是孩子对错误家教方式的一种抗争手段；网瘾是孩子丢掉理

想信念后精神寄托的另一种方式；网瘾是孩子渴望被认可、追求成就感的非理性选择；网瘾是孩子精神长期压抑后的一种心理宣泄。”^①

既然孩子网瘾背后是父母的问题，那就首先要从父母自身入手去解决。

跟孩子开诚布公地谈论网瘾

先要调整的是父母对孩子上网成瘾的态度。

不再将上网成瘾看作洪水猛兽，而是看到它对孩子的正面价值。

有了这种态度的转变，父母就可以心平气和地去和孩子沟通这个问题，而不是像以前那样一味地指责、挖苦和讽刺。孩子也因此可以跟父母心平气和地沟通这个问题，而不是针锋相对地反击或者是一脸鄙夷地逃避。

和孩子交流的时候，有个父亲跟孩子说：

“现在爸爸想明白了，你玩网络游戏自有你的道理。存在即合理，爸爸尊重你的选择。爸爸过去支持你玩电子游戏，现在仍然支持你玩网络游戏。从今天起，你想怎么玩就怎么玩，要玩就玩尽兴，再不用顾虑爸爸会干涉你了，爸爸决不食言。”^②

这番话，有其背后的逻辑。

以前因为总是限制指责孩子玩游戏，因此，孩子心里总是担心没时

① 贾容韬. 改变孩子，先改变自己. 北京：作家出版社，2013.

② 同上。

间好好玩，于是，一有时间，就拼命玩游戏，全神贯注。玩游戏的时间过得飞快，但孩子并不觉得，也不尽兴，因而心心念念都想着下次什么时候还可以玩。孩子总体玩游戏的时间很长，但孩子却觉得玩得不够。

但是，一旦敞开了让孩子玩，孩子没有那种玩一次少一次的想法，关注点就不再总是在游戏上，而是可以在其他事情上投入一点注意力。而且，父母不再是指责而是认可，孩子那种反抗指责的动力也失去了，游戏的诱惑力也因此大为降低。

这也可以用经济学的原理来理解。

在以前限制指责的时候，使孩子觉得玩游戏的供应减少了，这就造成了一种稀缺的感觉，而敞开了让孩子玩，稀缺性消失，孩子愿意支付的价格也就降低了。支付的价格越低，对该事物的评价越低，它带来的效用也越低。

这就是为何敞开让孩子玩，孩子玩游戏的时间反倒更少的内在逻辑。

很多父母可能觉得敞开让孩子玩有风险，怕孩子更沉迷下去。我们一方面，要相信孩子是渴望进步的，渴望得到父母认可，只要父母真正关爱孩子，孩子是能够感受到并且会做出积极回应的。另一方面，如果实在没有把握，在沟通的时候，可以问孩子希望每天有多少上网时间，不管孩子回答说多少时间，家长都可以赞同，然后就这个时间如何使用进行讨论，制定相应的规则。这样，最起码孩子的时间可控了，而且因为是孩子参与制定的规则，他也更有动力去遵守这个契约和承诺。

带孩子体会其他活动的乐趣

当孩子的注意力没有完全被网络占据的时候，就可以带孩子一起做一些活动，让他体会其他活动的乐趣，并从中获得成就感，从网络中抽身出来。

其他活动的引入，先从孩子的兴趣慢慢入手。

孩子喜欢运动，就跟孩子一起观看他喜欢的运动，谈论他喜欢的体育明星，或者跟孩子一起运动。如果有机会到现场去，则是一个给孩子带来惊喜的好机会。

孩子喜欢看电影或唱歌，可以跟孩子一起看他喜欢的电影或听他喜欢的歌曲。如果有机会去电影拍摄现场或者演唱会现场，则是一个给孩子带来惊喜的好机会。还可以鼓励孩子通过社交媒体，跟他喜欢的明星进行沟通，把得到明星的回应作为一个挑战，激励孩子思考。

周末的时候，带孩子去爬山，感受大自然的气息，逃避城市的灰色水泥丛林；节假日的时候，可以跟孩子回到祖籍地，讲述祖先的故事，让孩子能够体会祖先们的不容易；看了一场好电影，或者看了一本好书，也可以去电影拍摄的地方或者书中提到的地方观摩一下，形成感性的认识；可以和孩子一起探讨社会上的热点问题，看看各自有什么不同的视角和观点，进行一番脑力激荡等等。

只要你有心，可以找到无数跟孩子一起做的活动，体会有别于网络的乐趣。

除此之外，一起活动的另外一个最大价值，是建立和孩子的联结。

在指责孩子沉迷网络的时候，父母和孩子之间的联结是减弱的，这个时候，父母想要影响孩子，引导孩子向更好的方向发展，可能性不大。因为，只有先建立联结，才能产生共鸣，孩子才愿意接受父母的引导。

一旦孩子感受到其他活动的乐趣，而且这些活动还可以加强与父母的联结，体会到父母对他的爱，那么网络对他的诱惑力就大为降低。

“进入到高二下半学期，我观察到儿子连续二十多天没有进过网吧。我一天一天地压抑内心的惊喜。一天晚饭后，我漫不经心地‘提醒’儿子说：‘语凡，这些天咋不见你玩游戏了呢？’正在读书的儿子连头都没有回，淡淡地说：‘我现在觉得网络游戏太幼稚，没啥意思！’”^①

到这时候，跟网络争夺孩子的战争，就已经是胜券在握了。

假期中的时间管理^②

假期送托管还是让孩子待在家

闺女二年级学年结束了，在欢天喜地中迎来了 2014 年的暑期。刚考完试的那几天，孩子完全处于“放风”状态，看电视、看电影、玩游戏、看书，自娱自乐了好几天，当然每天待在家里有时候不免也感觉很无聊，有时候不知道自己该干什么。从 7 月 12 日到 8 月底，一个足够长的假期。我也在考虑，是让孩子去托管班呢，还是继续待在家里呢？

① 贾容韬. 改变孩子，先改变自己. 北京：作家出版社，2013.

② 本书第二作者韩丽娜的亲身案例。

权衡利弊后我最终决定让孩子待在家里，正好可以借这个机会，让孩子充分发挥自己的主动性，自己安排自己的生活。

假期的第一天是个周六，孩子最近由于抵抗力比较低，眼睛四周有了过敏反应，不能频繁外出。我们也难得有了一整天窝在家里的时光，于是就想抓住周末这两天的时间，让闺女对时间管理有个相对比较清晰的认识和初步实践。

两个有关时间管理的实验

时间管理其实真正解释起来是比较枯燥的，怎么办呢？先要引起孩子的兴趣才行，于是，我耐着性子等待闺女的无聊时刻。

终于，机会来了，闺女嚷着：“妈妈，好无聊啊，我该做点什么呢？”我“惊讶”地说：“啊？你不知道干什么了？怎么办呢？”闺女说：“是啊，我想约小朋友玩。”我说：“哦，可是你这两天不太适合出去啊，外面太晒，会让你的过敏加重的。这样吧，有个办法可以帮你解决无聊问题。”闺女问：“啥办法？”我说：“你还记得妈妈之前跟你说过的那个‘石头、沙子和水’的故事吗？就是在国外上学的那个小哥哥 Alex，他妈妈写过一篇文章。”

闺女说她记得那个故事，但是对这位小哥哥没有太大印象，于是我跟她说：“Alex 在学习之余还参加了足球、武术、剑术、钢琴、小提琴、工程学、化学、基因学之类丰富的课程，但是他在时间安排上还是井井有条的。”闺女张大嘴巴对这位小哥哥充满敬佩。我顺势告诉她：“就是因为这位哥哥的妈妈教给他时间管理的方法，所以他才会这么充实的。

我们要不要也一起了解一下？”闺女的好奇心被调动起来了，说：“好啊！”我说：“那我们先做个类似于‘石头、沙子和水’的小实验？你知道这个实验是什么样的吗？”闺女兴奋地说：“我知道，我知道，就是有个老师做实验，往杯子里装东西，先装了石头，问学生有没有满，学生们说满了，老师把沙子放进去了，又问学生满没满，后来又把水倒进去了。”我进一步解释：“嗯，是啊，杯子的容量就是时间，石头、沙子、水就是我们要做的各种事情，安排好了就可以做很多。如果先把水倒满杯子，那么石头还能放进去吗？”闺女肯定地说：“不能。”然后迫不及待地想做实验。可是到哪里去找石头和沙子，闺女犯愁了，我也“犯愁”了。闺女眼睛一亮，有了，她打开冰箱门叽里咕噜拿出了一堆东西，有葡萄、黄豆、小米，然后又把盐拿过来，舀了一碗水，再找了自己的小水杯。实验开始了。



她按照从大到小的顺序，先把葡萄放进杯子，满了，然后开始放黄豆，放不下了，然后就放小米，然后加水，加满水后又撒盐……



最后杯子被装得满满的。我问闺女：“你知道这些东西都代表什么吗？”闺女说：“不同的事情。”我说：“是的，葡萄代表重要的事情，其次是黄豆、小米、水和盐。如果我们把这些事情按照轻重缓急安排得很妥当，那么就能非常好地利用有限的时间。”

说到不同的事情，我突然想如果把同样数量的东西顺序换一下，是不是也能装得下呢？按道理应该是放不下的，毕竟小米等都是在葡萄空隙中的，事实是这样吗？我问闺女：“那如果在同样的容器中，同样是这些东西，换个顺序能不能放得下呢？”闺女一开始信誓旦旦地说：“放不下。”然后闺女把东西全部倒进一个空碗里，重新往杯子里放，先放黄豆，然后是小米、水……最后是葡萄，结果发现刚才的东西基本上都放进去了，葡萄稍微比原来高出了一点点。我们同时感到惊讶：“为什么会这样呢？结论不应该是放不下吗？那如果打乱了顺序同样的事情还能做完吗？”这下闺女也犹豫了：“是啊，看来跟顺序没关系。不

管先做什么都能放下。”我问：“为什么会这样呢？这一个实验能得出最终结论吗？”看来这个结果把我们给难住了。“会不会跟我们实验的精确性有关呢？还有没有其他办法再次验证？”我让闺女想想，我们暂停了一阵实验。

后来我想可能是我们选择的材料不是很好，原来杯子的容量还是不好控制的，因为没有盖子衡量最终怎样才是满，刚刚平了是满，高出杯子边缘也算满。我跟闺女提议：“咱们换些材料重新做，保证对比比较大，容器的容量能控制。”闺女重新找了我的带盖水杯、她的零食星球杯，盛了一碗花生。实验重新开始：在水杯里陆续放进星球杯，闺女一个个放得很认真，为了多放，不停地变换星球杯的方向，装满后特意盖了下杯子盖确保刚刚满，然后把花生一粒粒放进去，尽量多放，最终满满装了一杯。



我们继续验证第一次的疑虑，把东西全部拿出来，把同样数量的材料换个顺序装，先装花生，然后装星球杯，结果这次装满后发现原来的两个星球杯装不进去了。我们一致的结论是，事情的优先顺序很重要。



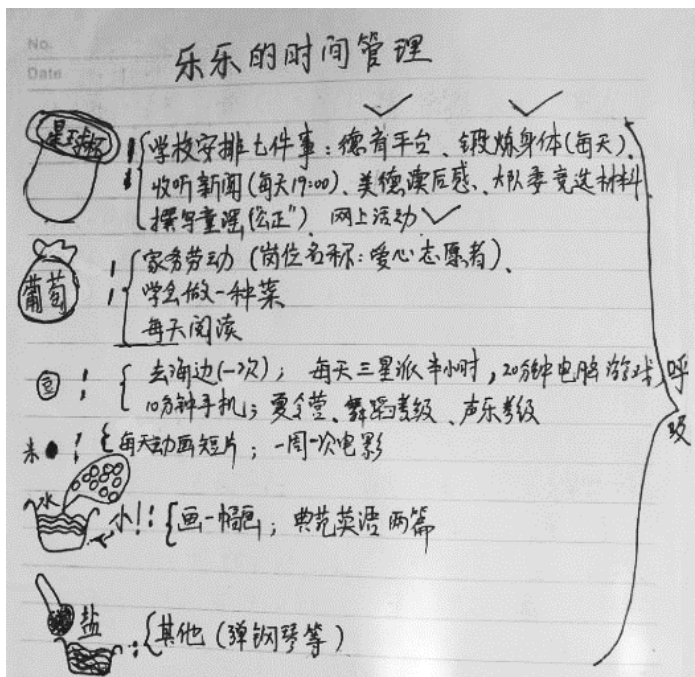
“为什么刚才的实验不成功呢？”我启发闺女思考，同时自己也在思考，“我们选择的材料大小的区分度明显不？”闺女说：“黄豆很难从葡萄的缝隙当中进入瓶子，小米也很难从黄豆中间进去。”这让我们意识到第一次实验的不严谨和考虑不周之处。但大体上这两个实验让我们看到了不同事情的重要程度和优先性的重要。

实验之后梳理自己的假期计划

吃完午饭，我和闺女一起阅读学校发的资料，开始梳理她的假期计划，我建议她能用一个本子来记录自己的计划，但闺女说自己心里有数：“我自己想着就行了，不需要写。”我说：“好记性不如烂笔头，多少出色的人都是从笨功夫开始的。”也许写下来给她的感觉是一项任务，所以会有点排斥。最后她提议我来写，考虑到暂时先让她感觉放松一些，我答应了。她一看我答应了，很高兴，兴致也就高起来，说自己要先把星球杯、葡萄、黄豆等画下来，然后我在后面写。就这样我们既分工又合作。

她将实验的用品画完后，我开始写。我问：“你觉得你要做的这些事情中，什么事是星球杯呢？”她说：“假期作业。”“好！”我们把假期

作业列在了星球杯后面，然后是葡萄、黄豆等。把重要的事情抓住了，其他就基本上随她来定了。最后她在所有的事情后面标注了“呼吸”，表示这个事情跟其他事情无法分离。



通过列这个表，闺女基本上对自己在假期要做的事情已经很清晰了。于是我借口有点急事要处理，跟她说：“宝贝，妈妈有点急事要处理，你在这个基础上初步计划一下今天下午的事情呗，相信你今天下午会过得很充实的。”也许闺女感觉到计划也是很有意思的，于是没有排斥。计划好之后拉着我看，我说：“不错啊，你计划得很周到啊！妈妈同意你的安排，那就按照这个开始吧？”“好的。”于是她开始做仰卧起

坐，在家里跑来跑去做运动……

No. 1
Date 7月2日

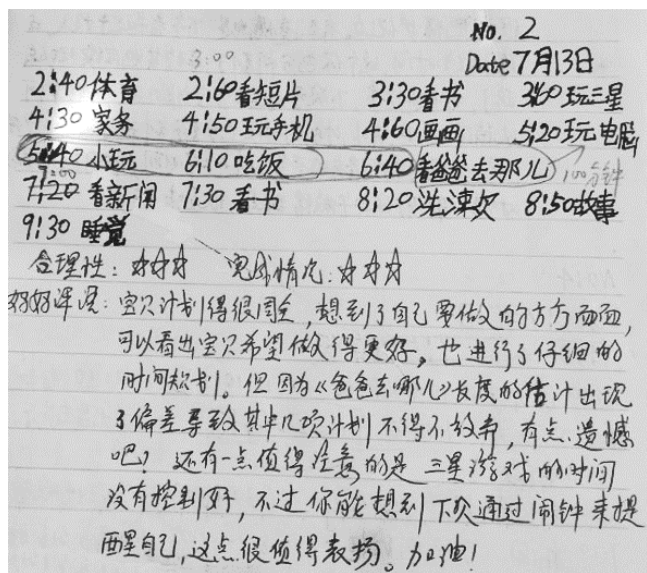
下午
3:30 体育 3:50 看短片 4:20 家务 4:40 看书
5:30 小玩 6:00 吃饭 6:30 去超市 8:30 洗澡
9:00 故事 9:30 睡觉

合理性:★★★★ 完成情况:★★★★ 后三项推迟了,加神!
妈妈评语:宝贝下午计划得比较合理,时间控制得很好,也积极主动地按进度完成。对于头一次计划来说,很值得表扬。
以后睡觉要抓紧哦!

一直到晚上睡觉，孩子按照自己的计划过得井然有序。我问她：“今天下午怎么样？很充实吧？”她很高兴地说：“是啊。”然后我想，我也应该给孩子一个明确的评价。于是我们一起确定了需要评价的方面：计划合理性和完成情况。这两个方面都不错，计划做得基本上合理，只是在完成后三项的时候推迟了一点，主要是去超市的时间没有把握好。于是我在下面郑重地给闺女写了评语：“宝贝下午计划得比较合理，时间控制得很好，也积极主动地按进度完成。对于头一次计划来说，很值得表扬。以后睡觉要抓紧哦！”

第二天上午闺女有轮滑课，下午继续做了计划。这次我只是提醒了一下，闺女就开始趴在床上写了，又做了一个下午的计划。这次计划由于对《爸爸去哪儿》这个节目的时长不是很清楚，导致计划有了不小的变动。我给她提出了改动建议，由于《爸爸去哪儿》是她一直喜欢的节目，所以对于改动没有出现任何情绪上的波动。但由于玩平板电脑游戏的时间过长而挤占了画画、玩手机的时间，甚至看《爸爸去哪儿》的时

间都因此推迟了，导致最后睡觉的时候已经超过了 10 点。我们就这个问题又讨论了一下。

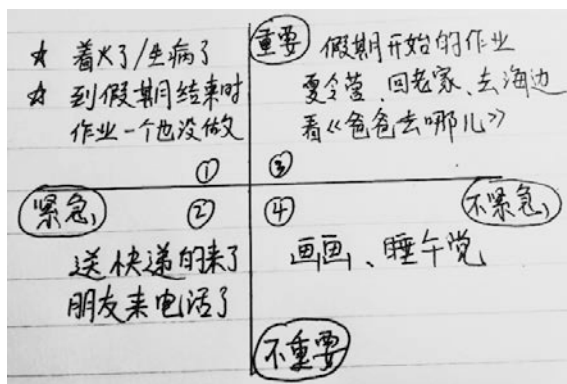


对照闺女的计划，我说：“你觉得这次计划完成得怎么样？”闺女说：“不太好。”我说：“你知道主要问题出在哪里吗？”她想了想：“玩平板电脑时间太长了，可是我也不知道，还以为才半小时呢。”我说：“结果用了一个多小时呢。你觉得有啥办法来控制吗？”闺女说：“妈妈提醒我。”“还有呢？”“哦，你可以帮我定上闹钟提醒。”“哦，这个办法不错啊。不过我可以教你怎么定闹钟，怎么样？”“好的。”我们的回顾结束了，闺女很快进入了梦乡。我呢，在她的计划下面继续做评价。主要提出了值得肯定的方面：“宝贝计划得很周全，想到了自己要做的方方面面，可以看出宝贝希望做得更好，也进行了详细的时间规划。但因

为对《爸爸去哪儿》长度的估计出现了偏差，导致其中几项计划不得不放弃，有点遗憾吧？还有一点值得注意的是，三星游戏的时间没有控制好，不过你能想到下次通过闹钟来提醒自己，这点很值得表扬，加油！”

我给孩子的评语除了总结肯定，更重要的一点也是对于后续改进的提醒。这不，第三天清早闺女看了我的评语，没有说啥，但在玩游戏的时候主动找我定了闹钟，而且在闹钟提醒后很快就结束了自己的游戏。

对于重要程度比较高的事情，我们要怎么来规划呢？这个是我一直考虑的问题，也是需要找个机会跟闺女一起探讨的。在第二天的计划之前，我先跟闺女分享了一个划分事情轻重缓急的图，让闺女初步知道在做计划的时候，哪些是需要重点考虑的。我画出了四个象限，告诉闺女又重要又紧急的事情比如“着火了”“地震啦”“生病啦”等。闺女说：“还有，还有，比如到假期结束时，结果作业一项也没做完，哈哈。”我说：“有道理，这个绝对是又重要又紧急。”随后我们边聊边在其他象限中简单填了一些相关的事情，让闺女对事情的轻重缓急有个初步的认识。



当然，在介绍四个象限的时候我给闺女留了一个问题思考：“重要不紧急”的事情会不会变成“重要紧急”的事情，怎么才能避免呢？这也是我需要后续跟闺女继续分享的内容。

复盘

时间管理能力是我们每个人都值得拥有的，对于孩子来说，需要结合孩子的成长特点和兴趣来引导，在这个项目的实践过程中，我自己得出了以下几点启示：

1. 结合孩子的生活实际来确定项目。项目不是凭空而来的，可以结合孩子的困惑点或兴趣点延伸出来，尽量避免空中楼阁式的项目，这样才能让孩子感觉到项目对自己的重要性。

2. 先调动兴趣再进行项目。当项目进度跟孩子的兴趣冲突时，应先把孩子的兴趣调动起来，比如我这里做计划时谁来写的问题，当孩子排斥自己写时，不妨我们先饶有兴趣地展示给孩子，切不可大人的姿态去教训孩子或逼着孩子为了完成而完成。

3. 增加孩子动手的机会。孩子们都比较喜欢动手去做一些感兴趣的小实验，把一些想让孩子了解的理论内容，通过动手实践来展示，再加上浅析，可以让孩子更加印象深刻。

4. 及时肯定。善于看到孩子的成长和进步，及时给出比较具体的肯定和鼓励，会让孩子更有兴趣坚持下去。

5. 先肯定再提升。当出现问题时，要先肯定孩子的成绩，然后引导孩子自己想出后续的解决办法，并要对孩子解决问题的行为表示肯

定，这样更能激发孩子面对后续问题的主动性。

孩子想养狗，怎么办^①

要不要养狗，一个艰难的抉择

每次回老家乐乐最钟情的玩伴就是狗，从小到大她一直喜欢小狗，也一直想养狗。毕竟我小时候家里养过狗，我本身对狗就是比较青睐的，可能我平日里对狗的好感，也是促使乐乐更喜欢狗的原因。但是考虑到时间、精力等问题，我们一直在说服孩子等长大以后再考虑。今年（2014年）乐乐（8岁）的好朋友养了一只泰迪，取名豆豆，更激发了她养小狗的热情。每次去朋友家玩，她的目的之一就是能去抱抱豆豆。好朋友来我家玩，她也会邀请把豆豆带过来一起玩。每次听到小区里“球球”狗的汪汪声，她都有冲出去陪它玩的冲动。

最近乐乐提出养狗的频率和意愿更强烈了。面对孩子的强烈诉求，我开始动摇了。对于孩子尤其是独生子女来说，养狗的好处是显而易见的，难道之前自己担忧的那些问题真的无法解决吗？是不是可以通过合理安排来解决这些问题？我开始反思自己提出的那些“借口”。记得李军老师（新浪微博名：常青藤之路）提醒过我把问题列出来分析和解决。于是我把养狗可能需要解决的几个问题跟乐乐提了出来，比如时间、精力、空间等，希望乐乐一起想想如何解决。经过几天的考虑和讨论，乐

^① 本书第二作者韩丽娜的亲身案例。

乐提出了她的解决方案：她主要在日常的清早和晚上，以及周末全天照顾小狗的一切，妈妈和奶奶只需要在她上学的时候适当照顾一下就可以了。“那遛狗的时间怎么安排呢？”这个是我奶奶都很担忧的问题。乐乐说：“清早遛狗的时间可以在送我上学的时候进行啊，我们拉着小狗去学校，然后奶奶或妈妈再牵回来就可以了。晚上我没有其他课的时候会带着小狗出去，也算锻炼身体了。”我想也是，现在乐乐晚上放学回家基本上懒得出去活动了，以后借着遛狗也可以顺便锻炼身体了。主要的问题想通了，那么要不要养狗呢？

要养狗，先写个申请

毕竟养狗不是一个人的事情，需要全家人配合才行。于是我提议乐乐可以考虑写个“养狗申请”，一来通过申请说服家里人同意她养狗，二来通过写申请可以比较详细地了解一下养狗的注意事项。如果她有足够强烈的意愿去养狗，我想这个申请她是能够主动去完成的，而且带点私心地想：“你不是不愿意写东西吗？那么想养狗不写申请可不行，那我就借着这个机会让你好好锻炼一下。”乐乐一开始听说要写个“养狗申请”，还真有点不乐意：“我会考虑清楚的，我也会去了解，我说出来行不行啊？”她开始讨价还价了。我说：“泛泛地了解不行，写下来才会更到位，而且我们要拿着这个申请去说服奶奶和爸爸，毕竟养狗不是一个人的事情。”乐乐还是有点不情愿，没有立即动手写，但可以看出她内心是很矛盾的。不愿意写没关系，那我就继续等着吧。后续的两天我一直没有主动提养狗申请的事情，但只要乐乐表达养狗的意愿，我就

提议申请的事情。正好她周末随爸爸去单位的时候，发现爸爸单位的小狗生了四只狗仔，让她喜欢得不得了。经过几天的发酵，乐乐终于下定决心写申请，由此也看出，她确实是下定决心要养小狗了。

先调研，再动笔

当晚， she 就把写“养狗申请”列入了她要做的事情中，找了一张 A4 纸在最上端写上“养狗申请表”几个字，并在旁边画了一个笑脸。我提醒她：“先想想，写这个申请需要了解哪些方面，我们需要提前做些什么事情。不见得在一晚上就完全写好，我们可以考虑清楚后，分配好时间。”于是我们一起聊了很多养狗需要了解的内容，比如从哪里找小狗，养多大的小狗，养狗要注意的事情，要做的事情等等。然后，我问她：“这些内容你觉得怎么了解呢？”她脱口而出：“我去网上查查就行。”我说：“网上的信息是很多，但也很杂，科学不科学的都有，我们要好好区分才是。除了上网，我们还有什么途径呢？”她说：“我可以问好朋友。”我说：“这个办法不错，直接学习别人的经验。还有吗？”她说：“没有了。”我也一时想不到其他途径。

当晚，乐乐就很兴奋地上网找了一会儿资料。第二天，我突然想起小区里有个宠物医院，于是跟乐乐提议：“咱们小区有个宠物医院，你可以考虑去那儿了解养狗的事情。”乐乐很高兴，晚饭后就赶紧拉着我去宠物医院。我说：“去医院之前是不是也得考虑下我们要咨询哪些事情呀？”我们头脑风暴了一下，比如狗粮、打疫苗、常见病、治疗费用等，然后就兴冲冲地出发了。结果医院晚上 7 点就关门了，我们失望而

归。第三天乐乐放学一做完作业就催着我一起去医院，我们拿着小本和笔一路小跑到宠物医院。这次很顺利，医院的阿姨正好也不忙。我们说明了来意，阿姨就很热情地给我们讲了一些事项。我们也适当做了记录，顺便也在宠物医院好好观摩了一会儿，看了看寄存的小狗们，跟一只主人带来买狗绳的拉布拉多小狗玩了一会儿，还亲眼目睹了一位叔叔带着猫咪来打疫苗。回到家，乐乐就很认真地把记录的信息归类整合在申请表上，还在旁边空白处画了我们家的平面图，安排了狗窝的位置。

养狗申请表

我想要养爸爸公司的狗。

因为，它可以陪我玩，在我无聊时，可以抱它。看着它吃我会很开心。我保证会做到底的！

要养的时间：

1. 断奶后。
2. 会走路后。

可能得的病：

② 常见类型传染病。
(细小、狗瘟等)

狗粮：按照胃口，买好一点的狗粮。

除爸爸公司，还能拿到狗的地方：

1. 狗场买狗
2. 领养
3. 去宠物店买

养狗前要做的事：1. 一周内不洗澡

2. 少食多餐。

3. 保温

4. 调后打疫苗，
20天后第二次。

病的价钱：

1. 5000多(10)
2. 3000多(10)
3. 其它(10)



继续完善申请，继续为目标努力

初步写完申请，乐乐很兴奋地拿给我看，我一看思路还挺清晰的，不错。乐乐盯着我问：“妈妈，你同意养狗吗？”看着闺女那渴望的表情，我都不忍心拒绝，说：“我基本同意了，可以考虑等爸爸单位的小狗长大一点再养。你还得征求爸爸和奶奶的意见呢。”乐乐看到了希望，满心欢喜地期待着爸爸回家来讨论这件事。我也拍了照片发到朋友圈和QQ空间分享，大家都给了很好的评价，也一致支持乐乐养狗。

在等待爸爸忙完的这几天，我陆续提到最好把养狗要做的事情也集中捋一下，以及我们的责任怎么分配。乐乐看到自己的申请大家都很认可，更有积极性去继续思考和完善了，即便是国庆回老家两三天还把这个申请带上，随时想着去补充和完善。当然，爸爸也一直在考虑是不是要同意养狗。只要有空乐乐就盯着爸爸问：“爸爸，你同意养狗吗？”爸爸会犹豫地说：“我再考虑考虑。”接着就是乐乐对爸爸无微不至的关怀，给吃的，给喝的，好言好语。当然，爸爸的态度也在乐乐的“软磨硬泡”下逐渐被瓦解。

外加：我不在时，请奶奶或妈妈负责狗狗的日常生活。

②养狗要做的事：

- 1、洗澡
- 2、喂食
- 3、擦尿
- 4、擦屎
- 5、打疫苗
- 6、看病
- 7、遛狗

乐乐在 2014 年年底成功拥有了自己的宠物小狗，起名叫“乖乖”。

复盘

因闺女对养狗的极大兴趣，而使得我们整个家庭都需要想办法去面对这个问题，由此也生发出了闺女进一步写养狗申请这个大项目。在这个过程中不仅解决了养狗要面临的问题，也让闺女在完成“养狗申请”这个项目的同时，锻炼了规划、搜集、采访、整理、说服等多种能力。回顾整个过程，我和闺女都有很大收获。

1. 把问题具体化。每次孩子提出养狗，我都发愁，觉得养狗太麻烦。但逃避不是办法，后来李军老师建议不妨把问题一一列出，跟孩子一起商量怎么解决。于是，我和闺女把养狗可能面临的问题罗列出来。这么一罗列，养狗面临的问题就很清晰具体了，闺女也可以针对性地提出自己的解决办法了。

2. 兴趣基础上生发项目。乐乐想养狗，是很长时间的愿望，也是孩子的兴趣所在。借着孩子的兴趣，并结合要解决的问题，我适时提出了这个项目，让孩子不会觉得过于强求，也有动力去进一步完成。

3. 学会等待。一开始闺女有为难情绪，我没有进一步去强迫，而是选择了耐心等待，在兴趣的不断发酵下，孩子终于下定决心战胜自己的惰性，开始全身心地投入项目当中。耐心等待真正的兴趣的不断发酵是完成项目的强大动力。

4. 适当的引导和配合。在这个过程中，以闺女的计划和参与为主，我主要承担了陪伴、支持和挑战的角色，在适当时候给孩子提供了一些

可能的信息，督促孩子更好地完成项目。在孩子去宠物医院调查的时候，孩子会觉得不好意思，我争取跟她一起想办法，鼓励她挑战自己。当孩子真正跨出这一步的时候，收获到的是很大的成就感。

5. 全方位认可孩子的努力。乐乐完成了“养狗申请”后，我给出了很高的评价。经乐乐同意，我拍了照片发到了微信朋友圈，大家的鼓励和支持让乐乐养狗的信心大增，进一步促使乐乐去完善和思考自己养狗的一些注意事项。

附录 1

英国孩子 12 岁前必须做的项目^①

冒险类

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 爬树 | 2. 从大山坡上滚下来 |
| 3. 野外露营 | 4. 筑巢 |
| 5. 用石头打水漂 | 6. 雨中跑步 |
| 7. 放风筝 | 8. 用渔网抓鱼 |
| 9. 从树上摘苹果吃 | 10. 玩板栗游戏 |

发现类

- | | |
|-----------|---------------|
| 11. 长途骑行 | 12. 用棍子探出一条小径 |
| 13. 做泥馅饼 | 14. 筑水坝 |
| 15. 打雪仗 | 16. 用小雏菊做项链 |
| 17. 赛蜗牛 | 18. 野外艺术 |
| 19. 玩木棍游戏 | 20. 踏浪 |

① 英国机构“国民信托”为儿童列出了一个 12 岁前必须完成的 50 项户外活动清单。参与该活动的孩子每完成一个项目就在后面画✓，直到全部完成为止。

游侠类

- | | |
|-----------|--------------|
| 21. 采野生黑莓 | 22. 探索空树洞 |
| 23. 参观农场 | 24. 光脚走路 |
| 25. 做草喇叭 | 26. 寻找化石和骨骼 |
| 27. 看星星 | 28. 登山 |
| 29. 山洞探险 | 30. 用手抓吓人的动物 |

寻踪类

- | | |
|-------------|--------------|
| 31. 抓昆虫 | 32. 找蛙卵 |
| 33. 接落叶 | 34. 跟踪野生动物 |
| 35. 探寻池塘生物 | 36. 为野生动物搭房子 |
| 37. 从石滩中找生物 | 38. 养蝴蝶 |
| 39. 抓螃蟹 | 40. 野外夜行 |

探索类

- | | |
|--------------|------------|
| 41. 自种、自收、自吃 | 42. 在大海里游泳 |
| 43. 做木筏 | 44. 观鸟 |
| 45. 野外定位 | 46. 攀岩 |
| 47. 野炊 | 48. 骑马 |
| 49. 寻宝 | 50. 泛舟而下 |

附录 2

美国孩子必须做的项目

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 出去玩 | 16. 烤饼干 |
| 2. 参加暑期学校 | 17. 去农场 |
| 3. 去野营 | 18. 打网球 |
| 4. 去游泳 | 19. 打保龄球 |
| 5. 做体育运动 | 20. 出去吃晚饭 |
| 6. 打棒球 | 21. 去游乐场 |
| 7. 去海边 | 22. 散散步 |
| 8. 去钓鱼 | 23. 去集市 |
| 9. 去图书馆 | 24. 去购物 |
| 10. 去旅行 | 25. 看电视 |
| 11. 踢足球 | 26. 跟朋友玩 |
| 12. 玩空手道 | 27. 玩橄榄球 |
| 13. 吹泡泡 | 28. 去公园玩 |
| 14. 拜访别人 | 29. 去看电影 |
| 15. 看场电影 | 30. 打壁球 |

- | | |
|------------------------|----------------|
| 31. 去度假 | 53. 吃冰淇淋 |
| 32. 玩跳房子 | 54. 睡午觉 |
| 33. 睡个懒觉 | 55. 画画 |
| 34. 去探索基地 | 56. 种植点什么 |
| 35. 去操场玩 | 57. 写封信 |
| 36. 去得克萨斯嘉年华 | 58. 和宠物玩 |
| 37. 去轮滑 | 59. 涂色 |
| 38. 去溜冰 | 60. 做蛋糕 |
| 39. 去水上乐园 | 61. 点个比萨 |
| 40. 打电子游戏 | 62. 去麦当劳 |
| 41. 去 CHUCK-E-CHESE 吃饭 | 63. 去野餐 |
| 42. 跳绳 | 64. 下国际跳棋 |
| 43. 开个晚会 | 65. 玩 bingo 游戏 |
| 44. 去远航 | 66. 帮助爸爸妈妈 |
| 45. 读书 | 67. 去逛商场 |
| 46. 去动物园 | 68. 开个睡衣晚会 |
| 47. 玩捉迷藏 | 69. 打牌 |
| 48. 去朋友家玩 | 70. 打扫房间 |
| 49. 放风筝 | 71. 玩视觉发现游戏 |
| 50. 骑自行车 | 72. 听音乐 |
| 51. 去爷爷奶奶外公外婆家玩 | 73. 给朋友打电话 |
| 52. 带着微笑做家务 | 74. 去休斯敦太空中心 |

附录 2 美国孩子必须做的项目

- | | |
|---------------|------------------|
| 75. 慢跑 | 88. 打篮球 |
| 76. 做个香蕉冰激凌圣代 | 89. 和哥哥姐姐玩 |
| 77. 涂颜料 | 90. 和表兄妹玩 |
| 78. 烧点什么菜 | 91. 观察小鸟 |
| 79. 看连环画 | 92. 采花 |
| 80. 写日记 | 93. 玩拼图 |
| 81. 跟洒水机玩 | 94. 抓蝴蝶或者虫子 |
| 82. 打排球 | 95. 做纸飞机 |
| 83. 做个艺术品 | 96. 洗车 |
| 84. 玩音乐椅的游戏 | 97. 爬树 |
| 85. 写首诗 | 98. 唱歌 |
| 86. 玩彩泥 | 99. 给爷爷奶奶外公外婆打电话 |
| 87. 写本书 | 100. 玩得开心!!!! |

最后第 100 件是个点睛之笔，总的来说，就是“玩得开心”！

参考书目

- [1] 保罗·图赫. 性格的力量[M]. 刘春艳, 柴悦, 译. 北京: 机械工业出版社, 2013.
- [2] 霍华德·加德纳. 智能的结构[M]. 沈致隆, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2013.
- [3] 丹尼尔·西格尔, 蒂娜·佩恩·布赖森. 全脑教养法[M]. 周玥, 李硕, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2013.
- [4] 丽莲·凯兹, 西尔维亚·查德. 项目教学法[M]. 胡美华, 译. 南京: 南京师范大学出版社, 2007.
- [5] 约翰·霍特. 孩子是如何学习的[M]. 张雪兰, 译. 北京: 京华出版社, 2010.
- [6] 丹尼尔·平克. 驱动力[M]. 龚怡屏, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2012.
- [7] 高钢. 遭遇美国教育[M]. 北京: 中央广播电视大学出版社, 2013.
- [8] 李文, 李丹, 蔡金勇等. 企业项目化管理实践[M]. 北京: 机械工业出版社, 2010.
- [9] 胡琳, 汪小武. 哈佛两姐妹[M]. 北京: 华夏出版社, 2012.
- [10] 何烈胜. 鹰爸教育[M]. 北京: 北京教育出版社, 2012.

- [11] 劳伦斯·科恩. 游戏力[M]. 李岩, 译. 北京: 军事谊文出版社, 2011.
- [12] 简·尼尔森. 正面管教[M]. 玉冰, 译. 北京: 京华出版社, 2009.
- [13] 托马斯·戈登. 父母效能训练手册[M]. 宋苗, 译. 天津: 天津社会科学出版社, 2009.
- [14] 霍华德·加德纳. 受过学科训练的心智[M]. 张开冰, 译. 北京: 学苑出版社, 2008.
- [15] 霍华德·加德纳. 未受学科训练的心智[M]. 张开冰, 译. 北京: 学苑出版社, 2008.
- [16] 多萝茜·里奇. 培养孩子大能力的 210 个活动[M]. 蒋玉国, 陈吟静, 译. 北京: 北京联合出版公司, 2011.
- [17] 科耐莉亚·尼弛, 吉拉德·胡特尔. 0~7 岁家庭游戏全方案[M]. 张文鹏, 申洁, 译. 北京: 中国妇女出版社, 2012.
- [18] 玛利亚·蒙台梭利. 童年的秘密[M]. 金晶, 孔伟, 译. 北京: 中国发展出版社, 2006.
- [19] 巩昂. 我在美国上中学(初中卷)[M]. 北京: 中国盲文出版社, 2005.
- [20] 巩昂. 我在美国上中学(高中卷)[M]. 北京: 中国盲文出版社, 2005.
- [21] 崔孝灿. 爸爸, 我们去哪儿? [M]. 梁超, 译. 北京: 机械工业出版社, 2014.
- [22] 陈中. 复盘[M]. 北京: 机械工业出版社, 2013.
- [23] 李东海. 孩子 24 项素质的培养与训练[M]. 北京: 清华大学出版社, 2014.
- [24] 雷夫·艾斯奎斯. 第 56 号教室的奇迹[M]. 卞娜娜, 译. 北京: 中国城市

出版社，2009.

- [25] 曲韵. 父母这么做,就是在毁掉孩子[M]. 桂林:漓江出版社, 2014.
- [26] 曲韵. 父母这样做,就能够成就孩子[M]. 桂林:漓江出版社, 2014.
- [27] 凯文·韦巴赫,丹·亨特. 游戏化思维[M]. 周逵,王晓丹,译. 杭州:浙江人民出版社, 2014.
- [28] 孙瑞雪. 爱和自由[M]. 北京:中国妇女出版社, 2013.
- [29] 蔡美儿. 我在美国做妈妈[M]. 张新华,译. 北京:中信出版社, 2011.
- [30] 阿黛尔·法伯,伊莱恩·玛兹丽施. 如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说[M]. 安艳玲,译. 北京:中央编译出版社, 2011.
- [31] 方帆. 我在美国教中学[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2006.
- [32] 孙若珈. 我在美国上小学[M]. 哈尔滨:黑龙江教育出版社, 2011.
- [33] 黄全愈. 培养独立的孩子[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2010.
- [34] 理查德·洛夫. 林间最后的小孩[M]. 王西敏,译. 北京:中国发展出版社, 2014.
- [35] 杜玥琪. 我在美国上初中[M]. 桂林:广西师范大学出版社, 2012.
- [36] 贾容韬. 改变孩子,先改变自己[M]. 北京:作家出版社, 2013.
- [37] 龚小然. 10岁女儿当家第一顿吃肯德基后称太贵[N]. 重庆晨报, 2014-7-11.
- [38] Sherman. 抄袭剽窃零容忍. 微信公众号:新西兰教育, 2014-11-2.
- [39] 美国最新大脑研究:立规矩不当反而害了孩子. 微信公众号:新东方家庭教育, 2014-10-11.